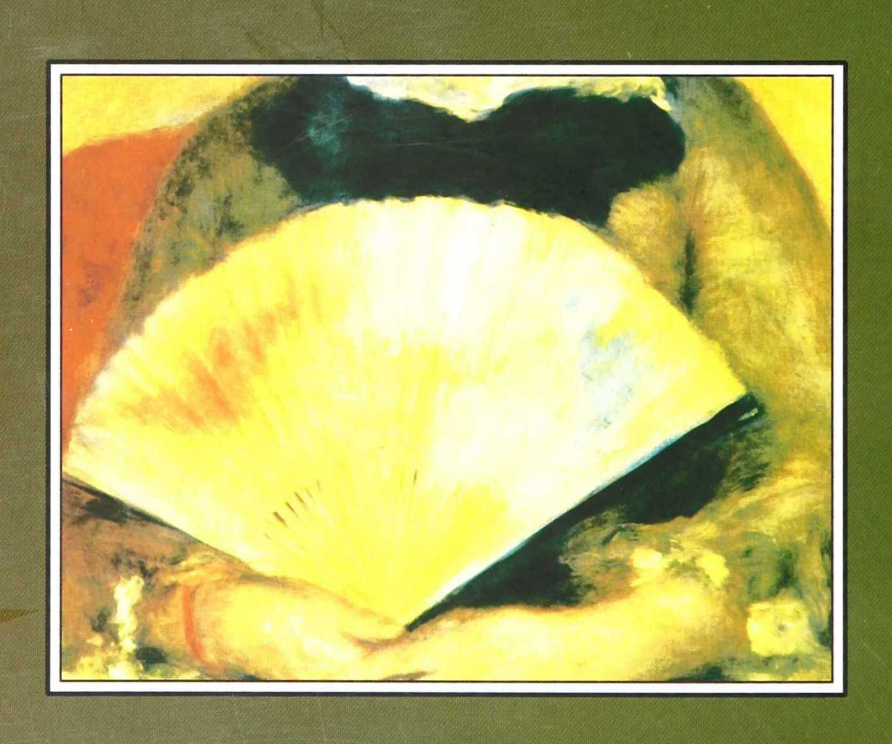
ناييك آنيتا

علم النفس العملي للمراهقات



ترجمة : مصطفى دليلة



علم النفس العملي للمراهقات

- **علم النفس العملي: للمراهقات أو كيف تبدين جذابة لنفسك وللآخرين**
- تأليف: نابيك آنيتا
- ترجمة: د. مصطفى دليلة
- الطبعة الثانية: **2007**

- *الناشر: دار الحوار للنشر والتوزيع*

سورية ـ اللاذقية ـ ص. ب: 1018

هاتف وفاكس: 422339 41 963

البريد الإلكتروني: **Soleman@scs-net.org**

تم تنفيذ التنضيد والإخراج الضوئي في القسم الفني بدار الحوار

تصميم الغلاف: ناظم حمدان

نايبك آنيتا

علم النفس العملي المراهقات

ترجمة: د. مصطفى دليلة

مقدمة المترجم

هذا الكتاب ترجمه لثلاثة كتب وضعتها عالمة النفس الإنكليزية المشهورة آنيتا نايبك Anita Naik هي: "Am I normal!" و "Is this love" و "The Just seventeen". نشرت في سنوات 1994,1995,1996 ترجمت هذه الكتب الثلاث إلى اللغة الروسية وأغنتها بتعليقاتها عالمة النفس الروسية آنا نيكولايفنا. وهي عبارة عن إجابات على مجموعة كبيرة من الأسئلة لم تتشجع الفتيات توجيهها لأهلهنّ.

أتوجه بشكر خاص لكل من شجعني وساعدني في إخراج هذا الكتاب وأخص بالذكر الدكتورة سلمى دليلة.

المترجم

د. مصطفى دليلة

اللاذقية / 2001/

الفهرس

عوضْ من المقدمة

مرحباً يا صديقتي !

لا أعرف من تكونين: مرحة أم كئيبة، صارمة أم هزلية؟ لا أعرف ماذا تحبين: مشاهدة التلفاز أم القراءة، الغناء أم الرقص...؟ وقد تكونين مُغرمة أكثر بالرسم أو الخياطة، بالجمباز أو التزلج على الجليد، العزف على البيانو أو تحضير الحلويات. ولكنكِ على الأرجح لاحظتِ أن كل ما تفعلينه برغبتك يوفر لك السعادة.

وعلاقاتكِ؟ هل تُسعدكِ أم تجلب لك الأسى؟

أنا مثلاً أحب التحدث إلى الناس. كَوْني طبيبة أمراض نفسية أستمتع بالاستماع إلى أحاديث الشباب الدارسين في المدارس والمعاهد والجامعات، والتحدث مع ذويهم.

يتوجه إليّ أشخاص مختلفون طلباً للمساعدة. أستمع إليهم، أحاول تفهمهم، ورؤية ما لا يستطيعون رؤيته في حالاتهم التي يعرضونها عليّ. وفي جوٍ مريح أناقش معهم مشاكلهم العائلية، والدراسية، وعلاقاتهم مع أقرانهم.

لماذا تظهر الصعوبات أثناء العُشْرة ؟ طبعاً لأسباب مختلفة...

السبب الرئيس - هو عدم الفهم الجزئي أو الكلّي

في الصف الثامن كانت تدرس معي فتاة تتلعثم بشدة. طلبتْ منها مدرِّسة الأدب في إحدى المرات الصعود إلى السبورة. كانت تجيب ببطء، احمرّ وجهها وكاد من الصعب مشاهدة هذا المنظر، توجهت إليها المدرِّسة قائلة: انظري إلى نفسك كيف تبدين ! إنك لا تطبقين فمك وأنت جالسة، وحالما تصعدين إلى السبورة تتصنعين التلعثم، وكأنك غير قادرة على الكلام.

كان ذلك ظلماً لأن الفتاة كانت تتلعثم حقاً، ولم تكن تستطيع التحدث بطلاقة. لقد جرحت المدرّسة بكلامها، ولأنها لم تستطع الاستماع إلى حديثها المتقطّع، مشاعر التلميذة البريئة. نحن جميعاً، وليست تلك الفتاة فقط ، لم نتمكن من بناء علاقة صداقة مع تلك المدرّسة، فقد كنا بالنسبة إليها لا شيء.

اللامبالاة تعيق العِشْرة وتجعلها مستحيلة. لا وجود للعشرة حينما ينعدم اهتمام أحدنا بالآخر.

يظهر سوء الفهم أيضاً حينما يعتاد الناس على قواعد سلوكية مختلفة في المجتمع.

فمثلاً، الرجل العجوز في الشرق هو شخص محترم يقف له الرجال اليافعون، وهذا التقليد غيرمتبع في ثقافتنا.

في وسائط النقل العام في روسيا يُخلون مكاناً لا مرأة مع طفلها أو مع حقائبها، أما في أميريكا فهذا العُرف غير مُتبع لأن النساء هناك تحاربن من أجل مساواتهن مع الرجال.

وحينما يأتي إلى روسيا تلامذة مدارس أميريكيون وتشاهدين أن الفتيان لا يميلون إلى مساعدة صديقاتهم فهذا لا يعني أبداً أنهم يعاملونهن بالسوء.

توجّه الجميع في الآونة الأخيرة إلى دراسة اللغات: الإنكليزية، الفرنسية، الألمانية... فقد أصبح واضحاً للجميع أنه بدون معرفة لغةٍ أجنبية فلن تستطيع أن تبني لنفسك مستقبلاً. ولكن حتى ولو كنت ملماً بلغة أجنبية فإنك قد تفقد فرصة رائعة فيما لو كنت تجهل لغة الإشارات لمختلف الشعوب. تكمن المشكلة في أن الحركة نفسها قد يكون لها معانٍ متضادّة. اللغة الإيمائية غير محكية، ولكنها تعبر عن مغزى محدد: تعابير الوجه، رنة الصوت، حركات اليدين والرأس... وحتى لون سترتك أو بدلتك.

ففي أمريكا مثلاً تعبّر "الدائرة" المتشكلة من وصل سبابة وإبهام اليد اليمنى مع بعضهما عن "اوكي"، وهذا يعني أن "كل شيء على ما يرام". الدائرة نفسها تعني وبكل بساطة "النقود" في اليابان. أما في أسبانيا والبرتغال وغيرهما من الدول فيجب أن تكون حذراً حين استخدامك لهذه الإشارة ــ إنهم يرفقونها هناك بشيء غير لائق.

حينما يلطم الأسباني جبهته بكفّه فهذا دليل "رضاه"، أما حينما يفعل الألماني الشيء نفسه فكأنه يقول لك: "ما بك، أجننت !".

الفرنسي أو الإيطالي يلطم رأسه بيديه دلالة على غباوة فكرة ما. أما حينما يفعل الهولندي الشيء نفسه ويرفع سبابته للأعلى فكن واثقاً أنه ثمَّن عالياً قدراتك العقلية، أما إذا كان إصبعه موجهاً جانباً فهو يرى أن مسّاً من الجنون قد أصابك.

يرفع الألماني حاجبيه حينما يُعجب بفكرة ما، أما الإنجليزي فهو يعبر لك عن شكّه المطلق حينما يفعل الحركة نفسها.

للتعبير عن الانبهار يرفع الفرنسي ثلاثة أصابع متلامسة إلى

شفتيه ويرسل قبلة هوائية وحينما يحكّ قَصَبَة أنفه بسبابته فإنه بذلك يحذرك: "كن حذراً ! لا تقم أية علاقة مع محدّثي".

بالإضافة للتفاهم المباشر الذي يستطيع رؤيته أي شخص من المحيطين يوجد سوء تفاهم مبطّن وهذا ليس سهلاً كما يبدو للوهلة الأولى.

أعتقد، لا يوجد أحد بين من تعدّى الثلاثين من عمره قادر على فهمنا ــ هذا ما أكدته التلميذة في المدرسة الثانوية سفيتا ــ 15 سنة. بكل بساطة لم يساعدهم الحظ. إن الحياة الآن مختلفة تماماً عن السابق الإصلاحات والسوق... إنني أرى أنهم لا يفهمون حياتنا الراهنة. ذات مرة ذهبنا لحضور اجتماع بعد انتهاء المدرسة لكنهم طردونا من هناك قائلين: "ماذا تفعلون هنا؟ اذهبوا أيها الشباب وروّجوا عن أنفسكم!.." أغرب ما في الأمر أننا نفهم في الكثير من الأمور، وهم يجهلوننا في الكثير أيضاً.

مشاكل الآباء والأبناء قديمة قِدم التاريخ. لكن مراهقي اليوم لم يساعدهم الحظ أبداً.

تابعت سفيتا قولها: على الرغم من أنه لا تنقصنا الحريات في الوقت الحاضر. فهم الآن لا يفصلون أية واحدة من المدرسة بسبب قَصَّة شعرها أو زيادة تبرجها، أو تفوقها في حياتها الشخصية. لكن آباءنا لا يحبذون، كما في السابق، خروجنا مع بعض في الأمسيات. "لا تتأخري بعد الساعة الحادية عشر يا سفيتا، فسينتظرك أبوك عند محطة المترو" وما يحدث في عائلتي يعتبر من أبسط الأمور. أما صديقتي فيقول لها أهلها: "إلى أين أنت ذاهبة ؟ وواجباتك المدرسية؟" أو "انظري إلى ابنة العمة ليلي كيف تذهب إلى الدروس التخصصية، بينما يتسكّع بعضهم في النوادي الليلية " أو " لن تخرجي من المنزل في هذه التنورة إلا عبر جسدي ".

إنني أعتبر نفسي فتية وأحس بمشاكل المراهقين. أتذكر قبل خمسة عشر عاماً حينما دعوت أصدقائي إلى حفلة في المنزل رقصنا وسمعنا الموسيقى... لكن والدتي كانت تظهر في غرفتي كل عشرين دقيقة بحجة تخفيف الصوت، أو دعوة للطعام، أو أنها أخطأت الباب....

يا للسخرية، إننا نعرف كيف يخطئون ــ قالت سفيتا بعد أن قاسمتها ذكرياتي ثم تابعت قولها: ليتعلم أهلنا من الغرب لقد

أصبح كل ذلك دارجاً. "يختار جِيلنا البيبسي!" ولكن ألديك علم بما يختاره مراهقو بريطانيا مثلاً؟.

وكيف لا أعلم !

أُجري قبل فترة وجيزة في ثمان وعشرين مدينة بريطانية استبيان حول موضوع: "ما الذي يفعله المراهقون في غرفهم؟ "اهتم علماء الاجتماع بمعطيات حول الوقت المعروف لتحضير الواجبات المنزلية، قراءة الكتب، التمارين الرياضية، والاهتمامات الثقافية.

الشيطان وحده يعرف ماذا يفعلِ المراهقون! من بين (407) مراهقين فوق الأربعة عشر عاماً وزع لهم الاستبيان اعترف (253) منهم أنهم يمارسون الحب بانتظام، وثلثاهم يمارسونه بشكل فاضح أمام آبائهم.

الإجابات عن سؤال: "بماذا تحتفظ تحت سريرك؟" أدهش علماء الاجتماع.

قد تجد تحت أسرَّة التلامذة: أشرطة تسجيل، زبالة مختلفة، أسماك ذهبية نافقة. واقيات رجالية مستخدمة، نواتج تقيؤ، "كيلوت صديقتي"، وقد تجد صحن معكرونة سريعة التحضير.

يحب المراهقون الإنجليز تزيين جدران غرفهم بلوحات مختلفة لنجومهم. تبين من الاستفتاء أنِ الفتيات يعلقن صور بريد بيت وفرقة "بويزون" والفتيان يعلقون صور باميلا اندرسون وكلاوديا شيفر.

وبشكل عامٍ يمكن القول أن حياة المراهقين الإنكليز هائجة. وليس سراً، أن المراهق الإنكليزي يملك من الإمكانيات المادية أكثر مما تملكه أسرة روسية بكاملها.

وُزعت الإجابات عن سؤال "ما هي الأغراض التي تحتويها في غرفتك؟" على النحو الآتي:

مسجلة أو مجموعة ستيريو	***%89***
تلفاز	***%80***
فيديو	***%40***
هاتف	***%19***
أفلام جنس ومشروبات كحولية	***%60***

سببت الفقرة الأخيرة مشكلة حقيقية على مستوى بريطانيا

لماذا لا ندعهم يخرجون إلى الشارع إذا كانوا يشربون في المنزل ـ تساءل الآباء.

أشفى غليلهم جواب أمٍّ نُشر على صفحات جريدة "ديلي ميرور":

"قررت وزوجي هذا الصيف أن نخصص لابنتنا جين عنبراً منفصلاً بجانب المنزل، وضعت فيه سريراً وطاولة، ثم صارت تستقبل فيه ضيوفها. كان الضيوف يأتون كل يوم، وبعضهم يقضي عندها عدة أيام. أحياناً كثيرة لم نكن نقدر على النوم بسبب الموسيقى الصاخبة والضجيج. وفي الصباح كانت تخرج عبوات البيرة الفارغة وأحياناً النبيذ. كنت أدري أن ابنتي تشرب وتمارس الحب، ولم يكن يعجبني ذلك طبعاً، لكني كنت أعرف على الأقل أنها تعيش بجانبنا بصحتها ولا داعي للقلق عليها".

لماذا لم أُخلق في بريطانيا؟... ـ قالت صديقة ابنتي ذات الثلاثة عشر عاماً حينما قرأت ما قرأتِه لتوّكِ.

أطلعتها بعد ذلك على نتائج الاستبيان الاجتماعي الذي أُجري في روسيا.

خلافاً لجميع الآراء القائلة بانعدام الأخلاق عندنا إلا أن الثورة الجنسية انخفضت عندنا إلى العَدَم

وليس متبعاً الآن أن تفتخري بين صديقاتك بكثرة عدد الشركاء الجنسيين أو بعمليات الإجهاض. يفضل المراهقون الآن الحب النظيف. 42% من تلامذة الصفوف الأخيرة في المدارس يفضلون التمهل بحياتهم الجنسية حتى سن البلوغ، 63% لا توجد لديهم معلومات كافية عن موانع الحمل، وحوالي 80% يخافون الإصابة بالأمراض الزهرية والسيدا (الإيدز).

قبل مدة وجيزة قالت لي إحدى الأمهات أنها لم تكن تفقه في الجنس حين تزوجت، وليس من الضروري أن تعرف ابنتها عنه الآن.

هكذا يفكّر كثيرون، ولكني أجيبهم دائماً: ولكن، هل حصلتم على كل شيء في هذه الحياة؟ أليس مؤسفاً ألا يعرف والد صديقة ابنتي بوجود البظر عند المرأة إلا بعد الخمسين من عمره. وحمداً لله أن الجميع الآن أصبحوا واعين

لضرورة الاستعداد للحياة الجنسية مسبقاً

سُئلْتُ قبل فترة : كيف سأتصرف لو أن ابنتي حَمَلَت في سن الرابعة عشر؟ أجبت بكل صراحة: سأرمي جانباً بجميع العواطف وسآخذ ابنتي إلي المستشفى لإنهاء هذا الحمل. لأنني واثقة أنه من الصعب جداً على الفتاة أن تصبح أماً في سن الرابعة عشر، وأن تأمين جميع متطلبات الطفل مشكلة معقدة.

ومن ثم سأتقدم بطلب الاستقالة من العمل لأنني لم أتمكن من إنجاز مهمتي المهنية كما يجب. إنني أعمل من أجل ألاّ تتعرض الفتيات في سن الرابعة عشر لحالات كتلك.

ومن ثم سأكتب كتاباً (أو أكثر) أوضح فيه كيف تتصرف عالمة النفس الإنكليزية المشهورة آنيتا نايك حينما تتعرض لحالة كهذه. تعيش آنيتا في لندن وتقدم العديد من النصائح والمقترحات عبر مجلة شعبية مشهورة "Just 17" ولآنيتا أيضاً مشاركات منتظمة في مطبوعات مختلفة. ألفت العديد من الكتب: "هل كل شيء على ما يرام؟"، "حب أم غرام؟" و "تعرف على نفسك!".

بعد قراءتي لهذه الكتب بمزيد من الانتباه فكرت بضرورة ترجمتها. أقنعت دار النشر " أ. س. ت للطباعة" بطباعة هذه الكتب في كتاب واحد واحد هو بين يديك الآن. ستجدين في هذا الكتاب إجابات عن أسئلة عديدة لم تتشجع المراهقات الإنكليزيات على توجيهها لأهلهن ومدرِّساتهن. لكن طاولة آنيتا نايك، المُخضرمة في المسائل الحياتية وصديقتهن الكبرى، كانت تغصّ برسائلهن.

لن أودِّعك لأننا سنلتقي ثانية على صفحات هذا الكتاب. وباعتقادي أن آنيتا نايك ستوافق معي حول وجود خلاف بين بريطانيا وروسيا في مواضيع التربية الجنسية والحياة العائلية، وستفهم أن بعض شروحاتي في هذا الكتاب ستكون ضرورية.

أنا نيكولافنا

الكتاب الأول

هل كل شيء عندي على ما يرام ؟

إلى والديَّ!

لاتقلدي الآخرين. عدم الرغبة في التعبير
عن حقيقتك سبب كثير من العقد.

هل كل شيء عندي على ما يرام ؟

لاتقلّدي الآخرين. عدم الرغبة في التعبير عن حقيقتك سبب كثير من العقد.

أستلم أسبوعياً مئات الرسائل من فتيات تسأل بعضهنّ كيف ينبغي أن تتصرفن في حالات صعبة أو غيرها، وتسأل الأخريات كيف تستطعن التخلص من أفكارهن الكئيبة التي تسمّم حياتهن.

وكثيرات يختمن رسائلهن بعبارات مثل

أنا قلقة لأنني لست كالآخرين...

وهذا بالضبط ما لا يجب فعله ضمن أي ظرْف من الظروف!

لا تهدري من وقتك دقيقة واحدة للتفكير بأنك لا تشبهين الآخرين.

تذكري دائماً : كل إنسان فريد نوعه. ولا يوجد إنسان كامل على الأرض

إنسي وإلى الأبد :

جميع المشاكل المتعلقة بقامتك واعتبري نفسك ممشوقة القوام وجذابة.

يحتوي بريدي العديد من رسائل الأهل القلقين لسلوكيات أبنائهم.

فمثلاً هناك من يشتكي بأن الشكاوي بدأت تنهال من مختلف الجهات والمدرسة، وبدون أية مقدمات، حول سلوكيات ابنتهم التي كانت في السابق مطيعة ومهذّبة. من أين جاءها كل ذلك؟....

وجميع هذه الظواهر عبارة عن مؤشرات المرحلة الانتقالية التي توصف بالصعبة.

تمر كل فتاة في مرحلة نطلق عليها النضج البيولوجي تصل بنهايتها إلى النضج الجنسي. تبدأ هذه المرحلة عند بعضهن في سن الثمانية وعند أخريات في سن التاسعة وتنتهي بشكل عام في سن الثمانية عشر.

تحدث في هذه المرحلة طفرة هرمونية هائلة، يكون من الصعب التغلب عليها.

الإثارة والتهيّج، قلة الصَّبر، الشعور بأن جميع من حولك أعداء لكِ... وتأففات الأم اليومية قائلة: "كم كنت فتاة رائعة!"

لا تفقدي الأمل! فثورة الهرمونات لم تنحِّ أحد عن طريقها.

الفصل الأول

أنت وجسدكِ

مؤشر النضج الجنسي

تتميز المرحلة الانتقالية أنها تعبر بسرعة.

وهذا تعليل ضعيف طبعاً، وبالأخص حينما تَريْن وجهكِ وجسمك اللذين اعتدْت عليهما طويلاً يبدآن بالتغير. وكل يوم تستيقظين صباحاً وأنت تفكرين: ماذا ستهب لي الطبيعة هذا الصباح؟.

تستيقظين ذات صباح وتنظرين إلى وجهك في المرآة وفجأة تشاهدين بثرة على جبهتك واضحة حتى للأعمى. وهذه البثرة اللعينة لم تظهر إلا في وقت كنت في أمسّ الحاجة فيه كي تبدي جذابة ومثيرة. وفي اليوم التالي تشاهدين بثرة أخرى أكبر من الأولى حمراء اللون... يا ربي، متى ينتهي كل ذلك؟.

لا تتعقدي ! فسوف يمضي كل شيء بسلام، وحتى هذه البثور ستزول.

لا تخافي من النظر إلى قوامك. انظري إلى صدركِ، خصركِ، وفخذيك نظرة الغريب إلى جسدك. لاشيء مرعب في هذا...

الحقيقة المعروفة لدى الجميع أن جسدنا الذي اعتدنا عليه منذ الولادة ينتقص من عزتنا بأنفسنا. لكن إذا كنت تنوين أن تصبحي جميلة عليك أن تتعبي على نفسك ولا تتركي كل شيء للوراثة.

لديك فخذان سمينان، صدرٌ فائق الضخامة، خصرك نحيل، مؤخرة كبيرة... وماذا في ذلك؟ إنها أمور تافهة في شخصيتك ويجب أن تنظري إليها بهدوء بالغ، ومسترشدة بأفكار حكيمة.

تذكري دائماً فرضيتين:

ـ هذا العالم رائع بتنوعه.

ـ الذي لا يعجب أحدهم ربما يُذهل الآخر.

اصنعي شخصيتك ونمطك في الحياة ولكن أهم شيء هو أن تحافظي دائماً على طبيعتكِ واستقلاليتكِ.

لا توجد جميلات مثاليات ولا يمكن تواجدهن.

الحسناوات اللواتي نجدهن في الإعلانات وعلى صفحات المجلات، وفي حياتنا اليومية هنَّ كذلك لأنهنّ، وبكل بساطة، واثقات من أن كل شيء عندهن على ما يرام.

ولكن، من سيُعجب بك إذا لم تكوني أنت معجبة بنفسك ؟.

شكل الصدر وحجمه

لا جدال في الذوق: بعضهم يُعجب بالصدر الكبير، والآخر بالعقل الكبير.

أريد أن أقول لمن وقع في فخ برامج الاستعراض التلفزيوني: النهدان البارزان للنجمات السينمائيات هما نتيجة عمليات تجميل اصطناعية تكلف مبالغ باهظة.

وأضيف أيضاً: إننا نعرّض صحتنا للخطر حينما ندخل إلى أجسادنا أجساماً غريبة مثل "المزارع السيليكونية" لتجميل الصدر.

وهنا لا بد من الاستماع إلى نصيحة العلماء الفيزيولوجيين.

لمحة طبية !

نهدا المرأة، أو ثدياها - عضو زوجي موجود على العضلة الصدرية الكبرى ومؤلف من (15 – 20) فصيص متصلة مع أوعية (مسالك للحليب) تنتهي إلى رأس الحلمة.

يختلف شكل وحجم ووضع الثديين من فتاة لأخرى ،يرتبط بالسن وبدرجة النضج الجنسي والدورة الشهرية. لا يرتبط نضج الثديين بحجمهما.

يمكن أن يكون الثديان الصغيران المليئان بنسيج غدّي أكثر نضجاً من الثديين الكبيرين المكونين بشكل أساسي من الشحوم

الحلمتان والهالتان حولهما مغطاة بجلد طري مخضّب ومجعد، وتحتوي أليافاً عضلية موجودة تحت الجلد وعدداً كبيراً من النهايات العصبية ولهذا تعتبران من أكثر الأعضاء تحسساً وتهيجاً. تشعر المرأة باللذة أثناء مداعبتهما.

وينبغي التنويه إلى أنه لا توجد أية علاقة مباشرة بين الشهوة الجنسية وبين حجم الصدر كما يفكر بعضهم

ومع هذا يجب ألا ننسى أن:

النهدان ـ رمز للأنوثة والجاذبية الجنسية والتي ينبغي على الفتاة المحافظة عليهما أطول فترة ممكنة. باختيارها السليم لحمالة الصدر وباتباعها تدليكاً وقائياً للصدر.

نهداي ضخمان ، وهذا يزعجني...

أولاً، ما المقصود بالضخامة ؟

بعض الفتيات يلبسن حمالة الصدر مقاس (3) والأخريات يلبسن مقاس (2) ويعتبرن أن صدرهن ضخم جداً.

إذا كنت أول من ارتَدَت حمالة الصدر في الصف فأنا متفهمة لقلقك ورُهابك. وحينما يسخر الفتيان منك لأنك ارتديت السوتيانة فلا تعيريهم انتباهك لأن نموهم متأخر عن نمو الفتيات في مواضيع حساسة كهذه. أما صديقاتك فأعتقد أنهن سيغْرن منك قليلاً.

وثانياً، إن العامل الوراثي يؤثر على حجم الصدر. إذا كان صدر والدتك غير كبير، فإنك ورثت الصدر الكبير من جدتك أو ربما ورثته من عمتك أو خالتك. العامل الزمني يؤخذ أيضاً بالاعتبار لأن الصدر يتشكل في سن الثامنة عشر.

يجب ألاّ تهتمي كثيراً بنصفك العلوي، فالثياب سوف تغطي جسدك.

لا أنصحك طبعاً بارتداء **تسميكة** وكذلك القماش المزوَّق برسوم كبيرة لكني أنصحك بارتداء حمالة صدر مريحة.

يقولون أن صدري مسطح...

وأنا أقول أيضاً أن لكل صدرٍ زمانه. أنت لم تبلغي الثامنة عشر؟ إذن لا توجد أسباب تستدعي قلقك. اصبري سنتين أخريين.

لا تهدري نقودك على المساحيق والكريمات واللوسيونات ـ إنها جميعاً ألعاب دعائية.

اشتر حمالة صدر متقنة لك. لكن جمالك مرتبط أيضاً بالبلوزة التي ترتدينها وبالقميص والجاكيت.

أحد نهديَّ أكبر من الآخر

إنه لأمر طبيعي وجود عدم تناظر بسيط في القوام وحتى في الوجه.

ولا بد أنك لاحظت ذلك عندما تبتاعين حذاء، إذ تكون القدم اليسرى أضيق أو أطول من اليمنى قليلاً. وقال البعض أن اليدين تختلفان بالطول عن بعضهما، وأنا لا أعارض هذا الرأي.

ارتدي حمالة صدر مناسبة لك، وحينما ستبلغين الثامنة عشر سيصل الثديان إلى الحجم نفسه.

تناولت حبوباً منكفة، فهل يا ترى أصبح نهداي أصغر بسببها ؟

يتكون النهدان من نسيج غدّي ومن خلايا دهنية محيطة بها. وحينما تنحفين تقل طبقة الشحوم في أي مكان في جسمك.

لا أنصحك بتناول الحبوب، من الأفضل ممارسة الرياضة.

مشكلتي تكمن في نهدي الصغيرين جداً. سمعت بطريقة لزيادة حجمهما وهي (المضخم الفراغي)...

لا تقلقي إذا لم تكوني قد بَلغت الثامنة عشر. ولكنني أحذرك إذا كان القلق أحد صفاتك: لا تثقي بالإشاعات لأنها خطيرة.

ولو تذكرنا معنى كلمة " الفراغ " لأدركنا بسهولة مايلي: إنهم يعدوك بزيادة حجم نهديك بنفخهما. فهل أنت موافقة؟.

أكثري من تناول الخضراوات، الملفوف، السبانخ، البقوليات، والفجل ـ جميعها تساعد في نمو غدد الحليب.

حلمتاي مغروزتان للداخل...

تحدث حالات كهذه عند الرجال وعند النساء...

عليك بالمسّاج وممارسة الرياضة ـ هذا كل ما أستطيع أن أنصحك به.

توجد في نهدي نتوءات متضخمة...

إنه أمر طبيعي من الناحية الفيزيولوجية لفتاة في مثل سنك تمرّ في مرحلة النضج الجنسي. إن احتمال الإصابة بأورام خبيثة في مثل هذا السن شبه معدوم. ولكن عليك الحذر والحيطة إذا أصيبت والدتك أو جدتك بسرطان الثدي. ففي مرة واحدة على الأقل في الشهر بعد الدورة الشهرية أمام المرآة

وراقبي ثدييك وبالأخص وجود أية تشوهات في الحلمتين وتجاعيد الجلد، بقع أو ألوان على الحلمتين أو إفرازات دموية منهما.

وبشكل عام أنا لا أثق بالفحوصات الذاتية، فهي من مهمة الاختصاصي. من الطبيعي أن يعرف الإنسان جسده، ولكن يجب ألا تتوهمي وتبحثي باستمرار عن النتوءات في ثدييك. بل المفروض أن:

تمارسي الرياضة. وللتغذية السليمة دور مهم أيضاً. لقد أثبتت الخبرة أن الخضار تخفف من احتمال الإصابة بسرطان الثدي والأورام الخبيثة بشكل عام.

وأشارت الأبحاث الأخيرة أيضاً إلى أن القهوة والشوكولاته والدخان لا تسبب ظهور سرطان الثدي، أما المشروبات الكحولية فهي خطيرة جداً.

أصبحت قلقة جداً في الفترة الأخيرة وانغلقت على نفسي بسبب نموّ الشعر الأسود بشكل مفاجئ حول حلمتي. أعتقد أن الشباب سينفرون مني بعد الآن...

لا تقلقي بهذا الخصوص لأن بعض ممثلي الجنس الخشن يعتبر وجود الشعر على صدر المرأة يزيد من شهوانيتهم. ولهذا فلا مكان للقلق أبداً.

لكن لا مانع من استشارة طبيب اختصاصي بأمراض النساء والغدد. قد يكون الشعر بداية لحدوث انحراف هرموني.

الدورة الشهرية

تكدست عندي رزمة كبيرة من الرسائل التي تستفسر بها صاحباتها عن الدورة الشهرية. فكرت أن هذه الرسائل يجب أن تكون موضوعاً لنقاش جدي..

نبذة طبية

أولاً، *الدورة الشهرية هي عبارة عن عملية فيزيولوجية معقّدة تبدأ في فترة النضوج الجنسي وتترافق مع تزايد نشاط الغدد التناسلية - المبيض الذي يفرز الهرمونات في الدم وينتج البويضات. تنتقل البويضات من المبيض إلى التجويف البطني إلى الرحم. وبالتقائها بالحيوانات المنوية في الرحم يمكن أن تتشكل البيضة الملقحة ويحدث الحمل.*

ثانياً. يعتبر الطمث صفة مميزة ودلالة النضج الجنسي. يظهر الطمث دورياً (مرة في الشهر) ويبدأ بظهور إفرازات دموية من الأعضاء التناسلية الخارجية. يرتبط الطمث بنضج البويضة وخروجها من المبيض. آنذاك ينتفخ الرحم، وتتوسع أوعيته الدموية. وتزداد سماكة الغشاء المخاطي مرتين أو ثلاث، يبدأ غشاؤه بالنزيف والانسلاخ.

لا توجد سنٌ محددة لظهور الدورة الشهرية الأولى، ويرتبط ذلك بالطقس والظروف المعاشية. والتغذية والوراثة.

في البداية يمكن أن تتأخر الدورة الشهرية في بعض الأحيان ولكن بعد مضي (6 ـ 12) شهراً من ظهورها لأول مرة تبدأ الدورة بالانتظام وتتكرر خلال فترات زمنية محددة.

تبدأ الدورة الشهرية عادة في سن (12 ـ 14)، ولكنها قد تأتي مبكرة أو قد تتأخر أكثر من هذا السن.

لكل فتاة دورتها الشهرية الخاصة بها وتتراوح ما بين (21) يوماً إلى (32) يوماً. أما استمرارية الدورة فيتراوح بين (3 و 6) أيام.

من المهم جداً المحافظة على الأعضاء التناسلية الخارجية نظيفة خلال الدورة الشهرية. وخلال الدورة ينصح بأخذ حمام دافئ يومياً. ويمنع الاغتسال في البانيو أو السباحة في النهر وفي البحر. وتزداد الخطورة حين السباحة في ماء بارد لأنه قد يمدد فترة النزيف ويعرّض الأعضاء التناسلية للالتهاب.

عمري خمسة عشر عاماً ولم تبدأ الدورة الشهرية عندي ...

لا تقلقي! فلا محددات هنا. أعرف فتاتين، الأولى بدأت الدورة الشهرية عندها في تسع سنوات، بينما بدأت عند الأخرى في سبعة عشر عاماً.

إن الجسم دقيق في عمله كالساعة ـ والهرمونات هي التي تحدد الوقت المناسب.

عليك بالصبر.

الدورة الشهرية عندي غير منتظمة. والدم أحياناً كثير وأحياناً قليل...

قد تتخلف الدورة الشهرية عن موعدها، ولكنها ستنتظم بالتأكيد بعد عام. يلاحظ عدم انتظام الدورة الشهرية في حالات سوء التغذية أو اضطرابات

عصبية. لا تتولعي بالحميات الغذائية، تخلصي من التواترات العصبية، ولا تقلقي أثناء الامتحانات. لا تتناولي الأطعمة الحارة والمشروبات الكحولية حينما تكون الدورة والإفرازات الدموية في ذروتها. والأهم أن تتذكري:

حماية نفسك إذا أردت ممارسة الجنس وإلا فإن الدورة ستنقطع لمدة تسعة أشهر كاملة.

تخرج مني بعض الإفرازات. ما هي هذه الإفرازات ؟ ...

قبل عدة أيام من بداية الدورة الشهرية يخرج من المهبل لدى بعض الفتيات مفرز يسمى ليكورية مهبلية. وهذه الحالة طبيعية.

إذا كانت هذه الإفرازات كثيفة، رائحتها قوية، سمراء داكنة اللون. تصاحبها حرقة أو حكّة يجب استشارة الطبيب. فقد تكون عدوى.

أتوتر كثيراً قبل الدورة. وأتألم كثيراً خلالها...

تتعرض بعض الفتيات قبل الدورة الشهرية لتسارع نبض القلب، وذمة تهيج سريع، التعب والنعاس. إن التوتر ما قبل الدورة ـ هو نتيجة للتغيرات الموجية في الدورة الشهرية، والتبادل الغذائي والوظائف الأخرى للجسم، المرتبطة بإعادة بناء الجملة العصبية.

قد يكون سبب التشنجات المصاحبة للدورة إما إباضة مؤلمة للبويضة، أو تقلصات عضلية في جدران الرحم.

حينما يشتد الألم دفّئي بطنك بكيس الماء الساخن. إنه مفيد أحياناً. تناولي الفواكه والخضراوات. قللي من تناول السكر والقهوة والأغذية الحارة والدهنية. فيتامين B6 يساعدك على التخلص من آلام ما قبل الدورة. ينصح بتناول كبسولة أو كبسولتين من زيت نبتة آذان الدّب ـ إنه يحتوي على حمض غامّا ـ لينولين المخفف للألم والالتهابات، وله تأثير مهدئ على الجملة العصبية.

يؤكد بعضهم وينصحون بضرورة ممارسة التمارين الرياضية حين ظهور آلام ما قبل الدورة لأن الجهد العضلي يفرز الأندروفين ـ وهو مخفف ألم طبيعي.

مرحباً، هذا أنا نيكولافنا !

أنني توّاقة لإسماعكن خبراً جيداً عن "الأيام الصعبة" كل شهر. فقد تبيّن أن أعراض ما قبل الدورة مفيدة لنا جميعاً.

افترضت الدراسات التي أُجريت في جامعة ولاية تكساس في دالاس بالولايات المتحدة الأمريكية أن النساء اللواتي يُصبْن بآلام ما قبل الدورة يتمتعن بذاكرة أفضل بكثير من تلك التي يتمتعن بها أخواتهن اللواتي لا يشعرن بأية آلام.

لكن العالمة النفسانية دوروثي ايتكنز التي أجرت هذه الأبحاث غير واثقة من الآلية التي تؤثر على الدماغ وتحسّن نشاطه لكن المهم هنا في الفرضية ــ تأرجح معدل هرمون الأستروجين وتأثيره المتبادل مع النيرونات (العصبونات) التي تؤثر على الفهم.

لا أعرف كيف أستخدم المناديل النسائية، أو بالحري أخاف استخدامها لأنني مازلت عذراء حتى الآن... هل يرتبط اختيار هذه المناديل بالوزن ؟ أنا نحيفة جداً...

إن استعمالك للمناديل النسائية لا يفقدك عذريتك. إن مقاس الفوهة في غشاء البكارة غير كافٍ لإمرار المناديل الموجودة في الأسواق حالياً. إن اختيار نوع المناديل النسائية مرتبط فقط بغزارة الإفرازات الدموية وليس بالوزن. حينما تكون الإفرازات غزيرة ينصح باستعمال مناديل نسائية ذات نسبة امتصاص عالية، ومناديل نسبة امتصاصها أقل في الأيام التوالي.

إذا لم تقرري استخدام المناديل النسائية فهناك كثير من الوسائل الأخرى لراحتك خلال الدورة.

هذه أنا نيكولافنا مرة أخرى

كنا نعتقد أن المناديل النسائية هي من اختراع زماننا. لكن الحقيقة عكس ذلك. فقد كانت السدّات النسائية شائعة الانتشار في العصر البرونزي. كانت نساء مصر الفرعونية تستعمل ورق البردى الناعم على شكل لفافات. استعملت نساء روما لفائف من الصوف المعالج النظيف المغطّس قليلاً بالدهن والشحم.

والممتع في الأمر وجود متحف وحيد في العالم اسمه متحف الدورة الشهرية. افتتح هذا المتحف في ابريل/ نيسان من عام 1995 في ولاية ميريلاند الأميركية

يحتوي المتحف على مجموعة من الوسائل المتبعة من ثمانينات القرن التاسع عشر وحتى الوقت الحاضر.

في القرن الماضي كانت النساء اليابانيات تصرّ الورق على شكل كرات بحجم الجوزة لاستعمالها عند الضرورة في مهبلهن، وعندما تتشبع الكرة بالدم كن يستبدلنها بأخرى.

أما الصينيات فكن يضعن بين ساقيهما مغلّفاً من الورق يصبّ فيه الدم حين العادة. كنّ يربطن المغلف بواسطة منديل حول الوسط ليحافظ على وضعيته ثابتة وملائمة. وكانت النساء الأوروبيات يضعن لفة قماش مع حزام التنورة، لم يكن ذلك حماية جيدة ولكن بما أن النساء كنّ يلبسن عدداً كبيراً من التنانير فوق بعضها، لذلك لم تكن تظهر بقع الدم التي تلطّخ التنورات السفلية.

بدأت الطريقة الحديثة لنظافة المرأة في نهايات القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين في بريطانيا وأمريكا. خلال الفترة الفاصلة بين الحربين العالميتن اختبر القطن والسيللوز المنفوخ لهذه الغاية.

في عام 1933 اخترع الدكتور ايرل هاس طريقته لاستعمال الفوط داخل المهبل. كان هدف الدكتور هاس من ذلك مساعدة زوجته، التي لم تعجبها اللفائف بين الفخذين. لقد كانت هذه اللفائف تزعجها حين ممارسة هوايتها الفروسية. صنع هاس الفوطة الأولى من القطن الطبيٍ ووضعها في علبة كرتون. سُجّل هذا التصميم فيما بعد اختراعاً باسم الدكتور هاس، والآن يستعمل هذا التصميم في جميع أنحاء العالم.

أمام النساء المعاصرات اختيارات كثيرة لوسائل نظافتهن. إن الفوط الصحية تخفف كثيراً من متاعب حياة المرأة في الفترة الحرجة.

ولكن، هل يُنصح بالاعتماد كلياً على المناديل النسائية ؟

إن المناديل النسائية مريحة طبعاً لكن وجودها أكثر من ست ساعات في الجسم خطر على الصحة لأن الدم الذي تمتصه المادة المكونة للمنديل يتحلل ويتعفن بعد هذه المدة.

قبل عدة سنوات حدثت موجة وفيات بين النساء الأميريكيات بسبب المناديل النسائية فكن ينسين المناديل مدة كافية لتلوث الدم، الذي يؤدي إلى وفاتهن ولهذا ينصح بتبديل المناديل.

قال لي الطبيب: عندي تضخم في الشفرين الصغيرين ، ماذا يعني ذلك؟...

التضخم - هو زيادة في الحجم والأبعاد، وفي حالة الشفرين الصغيرين. لا تخافي! في أغلب الحالات يحدث هذا التضخم كظاهرة فردية مرتبط بطول القامة أو قصرها أو لون الشعر... الخ.

انسي الموضوع ولا تفكري به. فهذا لن يعيقك في حياتك الجنسية أبداً.

أستحي أن أسأل أمي - ما هي مهمة البظر...؟

لا داعي للخجل، ومن الضروري أن تتعرفي على جسمك.

لمحة طبية

تقسم الأعضاء التناسلية النسائية إلى:

- خارجية (العانة، الشفران الكبيران والصغيران. والبظر).

- داخلية (المهبل. القناتان الرحميتان، المبيضان).

العانة - هي انتفاخ في القسم السفلي من البطن مغطاة بالشعر على شكل مثلث يكون أحياناً رأس هذا المثلث المُشْعِر باتجاه السّرة كما عند الشباب، وفي هذه الحالة أنصح الفتيات باستشارة الطبيب لأنه قد تحدث بعض الاضطرابات الهرمونية في بداية النضج الجنسي.

الشفران التناسليان - شفران طوليان ملتحمان من الأطراف يسميان بالشفرين الكبيرين. في الداخل وبالقرب من المهبل توجد غدتا بارثولاني اللتان تفرزان إفرازاً خاصاً مخاطياً مليناً أثناء الإثارة والعملية الجنسية.

الشفران الصغيران - موجودان بين الشفرين الكبيرين كقطعتين طريتين ورديتي اللون تغلفان البظر بالقرب من العانة. يوجد فيهما العديد من الغدد الدهنية والأوعية الدموية والنهايات العصبية المتميزة ولهذا تعتبران من الأعضاء الأكثر تحسساً جنسياً.

البظر - يشبه العضو التناسلي الذكري ولكنه مصغر عنه: يتألف من رأس وجسم وقاعدة. يحتوي الكثير من الأوعية الدموية والنهايات العصبية وهو على شكل دَرَنة. وحين الإثارة ينتفخ البظر بسبب زيادة تدفق الدم الشرياني وتأخر عودة الوريدي.

المعذرة، هذه آنا نيكولايفنا مرة ثانية.

أحب أن أضيف أيضاً:

من المعروف أن البظر هو أحد أكثر النقاط الحساسة جنسياً في جسمنا وبفضل حساسيته الفائقة تعرف معظم الفتيات الرعشة الجنسية قبل بدء حياتهن الجنسية.

التقيت قبل فترة مع تلميذات في المدرسة. سألتني الفتيات أسئلة متنوعة، لكن الخجولات منهن وجّهن إليّ قصاصات تحوي أسئلة. وهذه إحداها:

عمري ثلاثة عشر عاماً ولم تأتني الدورة الشهرية بعد. أداعب بظري باستمرار إلى حد الرعشة. هل يؤثر ذلك على بداية الدورة؟ ...

قرأت الورقة بصوت عالٍ حتى تسمع جميع الفتيات وتوقفت برهة. جميعهن نظروا إليّ بانتباه بالغ وقطعوا أنفاسهن. لماذا يا ترى؟ لأنه قبل فترة وجيزة لم تكن واحدة منهن قادرة على توجيه مثل هذا السؤال تعتبرن أن ذلك منافٍ للأخلاق.

أجبتهم بما يلي:

لا تؤثر العادة السرية على انتظام الدورة الشهرية. ولكنها في الغالب تستدعي ظهور الدورة الشهرية في حال النمو الجنسي المتسارع. وبالعكس.

ولكن حين خمول وتأخر النمو الجنسي، وانتفاء الحاجة للاستمناء سوف تتأخر العادة الشهرية وفقاً للتحولات الهرمونية.

حاولت أن أفهم مستمعاتي المراهقات أن التربية الجنسية ليست منافية للأخلاق بل تمنح الإنسان التنعّم ليس بالمتعة اللحظية فحسب وإنما النتيجة هي الغاية الأهم في الجنس.

ورأيت وأن من الضروري أن أضيف: كل ما يقال عن ضرر العادة السرية هو مراءاة ونفاق ومعاد لوجهة النظر العلمية.

لمحة طبية

المهبل - أنبوب عضلي مرن كثير الثنايا مما يسمح له بالتمدد أثناء الولادة. يتراوح طول المهبل عند النساء البالغات (12 - 14) سنتمتراً وقطره (2 -3) سنتمترا. يغلق الطرف الخارجي للمهبل عند الفتيات العذراوات بغشاء البكارة. يتمزق غشاء البكارة بعد أول تجربة جنسية للفتاة. وينزف كمية من الدم. وقد يتمزق الغشاء بدون أي نزيف عند بعضهن

هذه آنا نيكولايفنا مرة أخرى

كثيراً تسألني الفتيات، وكيف ينظرون إلى هذه المسألة في الغرب؟ باعتقادي، أنهم أصبحوا يفهمون في الغرب أن عدم فضّ غشاء البكارة ليس دليلاً على عذرية الفتاة. كثير منهن لديهن خبرة كبيرة بالجنس عن طريق الفم.

ولكن أين العدالة؟ الفتيان يجربون ويتدربون ويختبرون مهاراتهم في الحب والجنس، أما الفتيات...

أعتقد أن الأمر مرتبط بسيكولوجية الرجل. بالنسبة للرجل غير الواثق من نفسه يهمه أن يكون هو الأول بالنسبة لها، أما هي فيجب أن تكون عذراء وعديمة الخبرة ـــ وهذا طبعاً ينفي المقارنة. قد يكون الأول أفضل منه؟.

إن عذرية الفتاة تعطى لها مرة واحدة في الحياة. ولكن ما العمل حينما تفقد الفتاة عذريتها وتكون مضطرة لها في وقت أخر؟

بإمكان الطب الحديث أن يخيّط غشاء البكارة المتمزق، أي أن يعيد للفتاة عذرية غشاء بكارتها المفضوض إلى وضعه الابتدائي بعملية جراحية بسيطة تستغرق (15 ـــ 30) دقيقة في أصعب الحالات. وبعد خمس أو ست ساعات، أي بعد انتهاء مفعول المخدر، بإمكان الفتاة مغادرة المستشفى. ولكن ينصح بإجراء هذه العملية قبل عشرة أيام من ليلة الزفاف على الأقل.

إن صفة "العذراء" إذن هي صفة مخادعة لا مجال فيها للشك. أليس من الأفضل أن تثقي بالحبيب وتوضحي له كل شيء؟ وإذا كان يحبك فعلاً فهو سيفهمك، وسيثق بك، وسيطلب منك... وإلا فقد يكون الفراق هو الأفضل!.

نبذة طبية

الرحم - عضو تناسلي عضلي أجاصي الشكل له وظيفتان: تأمين الطمث وحضن الطفل. يسمى القسم الأعلى العريض - جسم الرحم. والقسم السفلي المتصل مع المهبل -

عنق الرحم. يمتلئ الغشاء المخاطي لعنق الرحم بغدد تفرز مادة شبه شفافة كثيفة. يحتوي هذا المفرز على مركبات خاصة قادرة على قتل البكتريا المرضية، وبالتالي حماية الرحم وعنق الرحم من إمكانية الإصابة بأية عدوى.

الأنبوبان الرحميان يخلقان وسطاً مناسباً لتطور البويضة الملقحة وانتقالها إلى الرحم عبر تقلصات جدران الأنابيب المكونة من غشاءين عضلي ومخاطي. حين الالتهاب. وهذا كثير الحدوث بعد قطع الحمل الأول. تلتصق الجدران لتغلق الأنابيب إما جزئياً أو كلياً. الانسداد الجزئي للأنابيب قد يسبب حملاً خارج الرحم ويحتاج لعملية، أما الانسداد الكلي فيسبب العقم عند المرأة.

المبيضان ـ تتشكل وتنضج فيهما الحويصلات والبويضات ولا يمكن إنجاز عملية التلقيح بدونهما أو إنجاب الأطفال. بالإضافة إلى أن المبيضان هما غدد للإفرازات الداخلية وتفرز هرمونات الغدد التناسلية والحليبية والأعراض الجنسية الثانوية.

الأعراض الجنسية الثانوية

تتوضح هذه الأعراض أكثر في مرحلة النضج. يتسارع نمو الفتيات، يتغير شكلهن وبالأخص الحوض والهيئة: يصبح الجسم أكثر استدارة، والجلد ألطف وأنعم، تنتشر رائحة نسائية متميزة نتيجة إفرازات غدد التعرق.

يبدأ الزغب بالنمو في منطقة العانة في سن (10 - 11)، ويسودّ لون شعر العانة في الثالثة أو الرابعة عشر، ويبدأ الشعر تحت الإبطين بالنمو.

نمو الشعر عند البنات أضعف من نموه عند الشباب، ويظهر كزغب على اليدين والساقين والشفة العليا.

شواربي تنمو، فما العمل؟...

ينمو الشعر فوق الشفة العليا بشكل أساسي عند سوداوات الشعر أو الفتيات الشرقيات. يرتبط ظهور الشعر في بعض البلدان بالصفة الشهوانية الحارة، بينما يعتبر الإنكليز أنها صفة غير جذابة للمرأة.

اشتر مزيلاً للشعر من أية صيدلية، ولكن جربيه للحساسية قبل استعماله. لا تحلقي شعرك أبداً، فهذا أسوأ لك، لأنه سيزداد نمواً ويصبح أكثف. أو حاولي إزالة لونه ـ فهذا يجعله أقل وضوحاً. توجد طرق مختلفة لإزالة الشعر، ولكن بعضها ضار، وحتى خطير ـ لأن الشعر الجديد سينمو أسرع وأكثف.

إن الطريقة المضمونة لإزالة الشعر نهائياً وإلى الأبد هي طريقة النتف الكهربائي. لكن هذه الطريقة طويلة الأمد، مرتفعة التكاليف ويجب أن يقوم بها الاختصاصي فقط.

عندي مشكلة، فأنا لا أستطيع لبس مايوه سباحة مفتوح (بيكيني) بسبب نمو الشعر حتى السُّرة...

حينما تكون نسبة الاندروجين كبيرة في جسم المرأة فإن المنطقة العليا لشعر العانة يأخذ رأس مثلث متجه إلى السرة، ويصل إليها أحياناً.

في هذه الحالة يسمح باتباع جميع طرق إزالة الشعر، ولكن تذكري أنك ستكونين مضطرة لاتباع هذه الأساليب باستمرار أما إزالة الشعر كهربائياً فهي عملية متعبة ومرتفعة التكاليف.

<u>الصفات الوقائية للجسم</u>

حينما أقلق كثيراً، أو حينما يكون الطقس حاراً فإن ظهري يتعرق بشدة...

اعلمي، أن الغدد الخاصة بالإفرازات الخارجية موجودة لوقايتك وهي مسؤولة عن أي اضطراب في جسمك.

أما نحن فنغضب ونستثار حينما يرسل لنا جسمنا إشارة حول وجود خللٍ ما في مكان ما في جسمنا، وعلينا اتخاذ الإجراءات.

عندما يقولون إن العينين مرآة الروح، فإن الجلد مرآة الصحة.

الجلد ـ أكبر عضو في جسمنا، تبلغ مساحته حوالي 1.7 متراً مربعاً، وفي كل سنتمتر مربع يوجد ما يزيد عن ثلاثة آلاف خلية حساسة قادرة على إزالة الألم أو إزالة الخوف حين لمس الجلد، يمكنها أيضاً إزالة الإجهادات والتوترات وتقوية النظام المناعي.

إن أكثر المناطق تحسساً هي جلد الوجه والشفتين وأطراف الأصابع. ولغة اللمس واضحة جداً فنحن نضحك من الدغدغة مثلاً، ونرتاح لتمسيد الظهر، ونستثار من احتكاك الأعضاء التناسلية.

يقف الجلد حاجزاً في وجه الملايين من الأجسام الغريبة، وحينما تضعف مقاومته يظهر ذلك واضحاً على الجلد على

شكل بثور أو وزمات أو تقصف أو احمرار الجلد. طبقة الجلد الخارجية تحمي الأعصاب والأوعية الدموية والنسج الموجودة تحت الجلد من تأثيرات الوسط المحيط.

بإفرازه للعرق يخلص الجلد جسمنا من النواتج السامة لعمليات التبادل. هذه النواتج التي تتجمع في الدم والخلايا دخلت جسمنا من الخارج.

يحافظ الجلد على درجة حرارة ثابتة للجسم صيفاً وشتاء. أثناء الحر يتمدد الجلد وتتوسع المسامات ويحدث تعرق غزير، أي أن الجسم يعطي حرارة للوسط الخارجي، أما في الشتاء فيتقلص الجلد والمسامات ويخف بشكل واضح التبادل الحراري.

الجلد ـ هو أحد أعضاء التغذية في الجسم أيضاً

تؤخذ هذه الخاصية بالاعتبار حين تحضير المعاجين والمساحيق التجميلية والتي يدخل في تركيبها مرطبات طبية وفيتامينات وغيرها.

تصدر مني رائحة تعرّق ...

يتميز الجلد برائحة مميزة تختلف من إنسان لآخر وترتبط هذه الرائحة بالتعرق بشكل أساسي. لذا عليكِ الاستحمام كل يوم، وغسل الإبطين. يمكنك استعمال بخاخ معطّر. وإذا كنت تتعرقين بشدة استعملي ملابس داخلية وخارجية مصنوعة من قماش طبيعي لأن الخيوط الاصطناعية تؤدي لزيادة التعرق.

يقولون لي دائماً أن رائحة فمي كريهة...

للأسف يعرف كثيرون ذلك من خلال الغرباء فقط.

استشيري طبيب أسنان، فقد تكون أسنانك منخورة.

اكثري من شرب الماء. وقد تكون الرائحة الكريهة للفم ناتجة عن عدم توازن غذائي. اكثري من تناول الخضار والفواكه واحرمي نفسك من لذيذ الطعام كالحلويات والمشروبات الغازية.

وجهي مليء بالنمش...

لا يوجد في لغة الطب ما يسمى نمش، بل توجد مصطلحات أخرى مثل دُمَل، حَبّ، وخراج. الأمراض عديدة، والنتيجة واحدة ـ تخجلين من شكلك

الخارجي والظهور أمام الغير. يظهر حب الشباب لأن هرمونات النضج الجنسي تنشّط عمل الغدد الدهنية. الغدد الدهنية عبارة عن "كيس" ملئ بمفرز له مسام يخرج على سطح الجلد. حينما يتضيق أو ينسدّ هذا المسام تتكدس الدهون في هذا "الكيس" وتنمو البكتيريا المسببة لهذه الالتهابات - حب الشباب.

اعتادت الكثيرات، وبكل أسف، الضغط على هذه "الأكياس" وليكن بعلمك أن ذلك يؤدي إلى ظهور جروح وخدوش، وقد تكون النتائج خطرة أكثر، لأن الأوعية الدموية للوجه قريبة جداً من الدماغ.

يباع في الصيدليات مستحضرات كثيرة ضد حب الشباب يدخل في تركيبها مواد مزيلة للدهون وقاتلة للبكتريات ومنظفة للقشور. ولكن يدخل في تركيب بعضها مركبات شديدة التركيز مثل حمض الساليسيليا ولذا يجب الحذر في استعمالها دائماً، من السهل تجفيف الطبقة الجلدية الدهنية والرقيقة، ولكن قد يؤدي ذلك إلى ظهور التجاعيد. وعندما يكون الطفح كثيفاً جداً فإن المساحيق لن تفيد ولا بد من استشارة الأخصائي.

لا تتوقفي عن العلاج حينما لا تجدين نتيجة مباشرة، لأنك قد تحصلين على نتيجة بعد نصف سنة فقط. ولا تتعقدي ! التشوهات الجلدية تسبب، طبعاً، حالة من الكآبة، والمزاج السيء، والحساسية الزائدة، وكل هذه العوامل تسبب ظهور طفح جديد.

الجلد - منظم دقيق للجسم. تذكري علاقته مع الجملة العصبية !

من الملاحظ أن حب الشباب يتزايد خلال الامتحانات.

الفصل الثاني

أنت وعائلتك

لن أنسى أبداً كيف كان صديقي ينتحب مودعاً والدته إلى مثواها الأخير. "كم كنت مذنباً معها، وكم كنت مهملاً لها، وبشكل عام..." حينها ذرفت دمعة ووعدت نفسي أن أكون راعية لوالدتي ولطيفة معها.

نحن نحب أهلنا بشكل عام، ولكن بعضنا يوتّر علاقته مع والديه. والآن دعينا نتكلم عن قواعد السلوك الجيد تجاه الوالدين.

لا ترفعي صوتك خلال النقاش، فلن تحصلي على نتيجة سوى إزعاج والديك.

كل شخص يمكن أن يستثار، ولكن حينما يصبح هذا التصرف عادة وليس استثناء فإن حياة المحيطين به تصبح مقيتة.

تذكري: الكلمات التي تقولينها بهدوء وثقة يمكن أن يتقبلها الغير بسهولة ويتفهمونها جيداً.

حاولي أن تتفهمي والديك.

نفرض أنهما يريدان عودتك إلى المنزل في التاسعة مساء.

السبب: قلقهم عليك، إذ من الصعب معرفة ما قد يحلّ بك في مثل هذا الوقت المتأخر.

هدئي من روعهما ! اشرحي لهما أين تقضين أوقاتك ومع من. والأفضل أن تعرّفيهما على بعض من صديقاتك وأصدقائك، ليثقا بهم.

حاولي مناقشتهما باستمرار في أمورك الخاصة. هذا يلطفهما أولاً؛ ونصيحتهما لك ليست أمراً، وبإمكانك عدم تنفيذها ـ ثانياً؛ وقد تحصلين على معلومات قيّمة منهما ـ ثالثاً.

تريدين استدعاء عدد كبير من الأصدقاء. كيف تحدثين والديك بذلك وتكسبي موافقتهما؟ قبل كل شيء يجب أن :

تقترحي عليهما مشاركتكم الجلسة. قولي لهما من سيأتي، وماذا ستقدمين لهم. وعدي والدتك بأنك ستنظفين كل شيء وتغسلين الصحون بعد نهاية السهرة.

ذلك إذا لم ترغبي بأن تكون هذه الحفلة هي الأخيرة.

وعندما ستحصلين على ثقتهما فإنهما سيؤمنان لك جواً مريحاً للسهرة وسيخرجان من البيت. وحتى لو بقيا في المنزل فلا تنزعجي أو تمتعضي لوجودهما. قد تجهلين قدرتهما على النقاش الرائع وتناغمهما مع أية جماعة. وإذا لم تحققي ما تريدينه فلا تفقدي الأمل وعودي إلى الموضوع المهم مرة بعد أخرى، وتوقعي الرفض في كل مرة. فالرفض ليس مأساة وإنما تأجيل مؤقت للحل.

تذكري: الدقة في العلاقات والتسامح ــ أمران مهمان، وما تبقى أمور ثانوية.

إن نصيب الأهل ليس سهلاً. يصعب عليهما التفكير بأنك كبرت وأنك ستعيشين وفقاً لعقلك. إنهما يفهمان من أعماقهما أنه لتعيشي حياتك المستقلة من الضروري أن تتعلمي من أخطائك، ومع ذلك فهما لا يتوقفان عن مراقبتك وقيادتك.

وعندما تختلفين مع والديك خلافاً حاداً حدثيهما حديثاً ودياً من الأعماق.

اشرحي لهما لماذا اتخذت هذا الموقف وتصرفت هكذا، ولماذا تتألمين من ردة فعلهما.

إن ذلك لن يكون بالأمر السهل لأن كل طرف سيتشبث برأيه، ومهما كان النقاش حامياً احتفظي ببرودة دمك.

هذه آنا نيكولايفنا مرة ثانية.

قبل فترة وجيزة أجرت مجموعة من علماء النفس استبياناً بين تلامذة المدارس هدفه توضيح الصفات التي يفضلها هؤلاء التلاميذ في آبائهم.

العدالة ـ احتلت المركز الأول، ثم الجمال ـ المركز الثاني، ومن ثم الطيبة وصفات أخرى.

لكل سن من سنوات الطفولة صعوبته. في الصفوف الدراسية الأولى يكون الطفل. في العادة. متزناً وهادئاً. سعيداً وبشوشاً. يعترف بسلطة الكبار.

ما بين التاسعة والعاشرة تبدأ التحولات النفسية الصعبة، ويصبح المراهق صعباً. على الرغم من أنه نفسه لا يفهم سبباً لما يجري معه.

نحن لا نغير نمط تصرفنا معه متناسين أننا لا نستطيع توجيه الأوامر له لكننا قادرون على الغوص والدخول إلى وعيه.

في هذا الدور يحتاج الطفل إلى المساواة، ويريد أن يتخذ القرار بنفسه. وفي أغلب الأحيان، حينما يرفض المراهق نصائحنا يكون متفهماً أننا على حق.

إنه يحتج من الطريقة التي نعامله بها ونقدم له نصائحنا.

يبدو لنا أن المراهق قد تغيّر، يبتعد عنا. لكن المراهق، ومن خلال استقلاليته، يحجب عنّا "الأنا" الذاتية، لأن والديه بحسب رأيه الخطر الحقيقي والوحيد المهدد لحريته. وما علينا سوى الاعتراف بذلك.

الحق بالأخطاء الذاتية ـ أحد أهم الحقوق التي يجب أن نعترف بها لأطفالنا.

ولكن، لو شعرنا بأن شيئاً ما حدث مع الطفل، وأن حالته سيئة فيجب ألاّ نبتعد كلياً، ولكن يجب ألاّ نسرع وننهال عليه بالأسئلة.

غالباً ما يخجل الآباء والأبناء من طرح المواضيع بينهم بصراحة. من السهل أن يطرح الأبناء مشكلتهم مع شخص غريب، مع صديقة الأم أو مع صديق الأب، ولكن ليس معكما ـ إنه أمر محتمل جداً. لا تنزعجا حينما لا يستشيركما الأبناء. ولكن حاولا أن تصبحا موضع ثقة لأبنائكما.

سألتني إحدى الأمهات: " يبدو أن ابنتي وقعت في شباك الحب، لكنه حب فاشل، لم يجلب لها السعادة. ما العمل؟ هل أغمض عيني وأغض الطرف؟ أم أقول لها أن عشيقها لا يستحق اهتمامها؟ ".

أجبتها أن كل حالة حُب فريدة من نوعها، ولا تحتاج هنا لمساعدة. ولكن الحساسية وسرعة الإدراك تختلف من شخص إلى آخر ولذا يجب الانتباه إلى عدم تحول العُصاب والحزن والكآبة إلى حالات مَرَضية ـ وإلا يجب استشارة طبيب اختصاصي في علم النفس وعلم الأمراض العصبية.

وتتابع الأم قائلة: " يبدو أن صديقها يتهرب منها. ولا أستطيع أن أشرح لها أن الذات النسائية لا تقبل الإهانة. أخشى من جرح مشاعرها ".

لا يمكن إنقاذها من الحب ولكن نستطيع عبر الأحاديث ومواضيع جانبية عن الأصدقاء والمعارف والأفلام والكتب، إدخال بعض التعديلات على سلوك الفتاة.

يجب تلقين الفتاة السلوك النسائي كتلقينها آداب السلوك.

وبالمناسبة فإن بعض التجارب الفاشلة مفيدة أحياناً.

كثيراً ما يسألونني كيف سأتصرف لو أن ابنتي تصرفت كالكبار؟

سأتصرف معها كما سأتصرف مع امرأة ناضجة ! يجب أن أكون صريحة معها، لا خداع، ولا كذب، ولا مراءاة.

سمّوا الأشياء بمسمياتها. يجب أن تطّلع الفتاة على النتائج الخطيرة للعلاقات الجنسية المبكرة.

والدي يتشاجران باستمرار...

جميع الأزواج يتشاجرون بين فترة وأخرى. وحينما يناقش والداك خلافاتهما بحضورك لا يكون الأمر مفرحاً، وبالأخص حينما تكونين شاهدة على طلاقهما. أما إذا لجأا إلى القوة في خلافاتهما فهذا أمر لا يطاق طبعاً ومع ذلك فهذا لا يعني أنهما أصبحا يكرهان بعضهما.

ولذا عليك أن تتحدثي إليهما، ولكن انتظري بعد أن يهدأا. وإذا لم تفلحي في مسيرة الوفاق بينهما يجب أن تتقبلي هذا الوضع، وحاولي ألا تتدخلي لاحقاً في خلافاتهما.

المهم ألا تكوني وسيطة بينهما وألا تقفي مع طرف ضد الآخر.

أنا غير متوائمة مع أسرتي...

كان والدي يكرر دائماً: "ماذا يجري معك يا ابنتي؟. كم كنت رائعة في السابق؟" وكنت أصرخ: "لقد كبرت!".

إنها أوقات عصيبة بالنسبة لمعظم الآباء حينما يبلغ أبناؤهم. وحينما لا تكوني متفقة مع والديك لأنهما "يحشران أنفهما في كل أمورك" اسألي نفسك: لماذا يفعلان ذلك؟ إنهما بذلك لا يهمهما أن يعرفا ما الذي تفعلينه دقيقة بدقيقة بل همهما هو حمايتك من أخطاء مرحلة المراهقة.

لا تعتبري كل كلمة من كلماتهما احتقاراً لك ولا تتواقحي معهما.

عندما تسمعين منهما كلاماً مزعجاً نبهيهما ألا يقولا ذلك لأصدقائهما والأحرى يجب ألا يتصرفا معك هكذا أيضاً.

لقد وجدت عند والديّ مجلات خلاعية...

أعترف من البداية أن الصور الخلاعية هي مدعاة لكثير من النقاشات الحارة والمستمرة. يعتقد مناهضوا هذه الصور وجود علاقة مباشرة بين الاهتمام بمثل هذه الصور والاغتصاب الجنسي، بينما يؤكد أعداء هذا الرأي أن مشاهدة صورة شخص عارٍ لا تستدعي أبداً أعمالاً فاحشة جنسياً. ويجب التفريق، كما هو متبع، بين الصور الخلاعية "الخفيفة" التي تحفز الإثارة الجنسية؛ وبين الصور الخلاعية التي تستدعي وتترافق مع أعمال منافية للكرامة الإنسانية. ولهذا فوالداك ليسا مخطئين.

إنك تهتمين بما هو موجود عندهما، وهما يهتمان بعلاقاتك الغرامية أيضاً.

هذه آنا نيكولايفنا مرة أخرى

يسألونني دائماً عن رأي بالشهوة والخلاعة. و الفتيات غالباً هن اللواتي يسألن هذا السؤال. اعتقدت أنه قد يكون السبب في عفة الجنس الناعم؟ ولكن تبين لي أن السبب لا يكمن في ذلك فقط.

توصل علماء أميريكيون في مراكز أبحاث طبية، وبالاستعانة بالتقنيات الحاسوبية الحديثة، إلى وجود خلاف فيزيائي بين دماغي المرأة والرجل، وعلى سبيل المثال يستوعب الرجال الأشكال البصرية على نحو أفضل من النساء. وقد يكون سبب ذلك هو تأثير هرمون التستوستيرون على دماغ الرجل. ولهذا، يعتبر العلماء، أن الرجال يستثارون أقوى من النساء حين مشاهدتهم لمناظر خلاعية، ولهذا فإن معظم هواة ومتتبعي الأفلام والصور الخلاعية هم من الرجال. أما النساء فتستثرن أكثر حين ملاطفة ومداعبة الشريك ومديحه لهن.

وبدوري أسأل دائماً سؤالاً مضاداً: لماذا يحق للفنانين والنحاتين تجسيد المرأة العارية عبر مختلف العصور ولم يحصل الكتّاب على مثل هذا الحق أبداً؟ وكانت الإجابات متنوعة جداً. ولكن كيف تفكرين أنت يا ترى؟

تظهر باستمرار مناقشات وحوارات حول درجة الخلاعة المسموع بها في الأدب. وأدعم دائماً ما نوّه إليه الكاتب الفرنسي جول رينار: "يمكن نقل الحديث القروي بدون أخطاء نحوية" وبإعادة صياغة هذه العبارة أقول أنه بالإمكان التعبير عن العلاقة الجنسية بدون كلام واضح وصريح.

قد أكون إنسانة محافظة، لكنني أود أن أضيف أن روائع الأدب الروسي العظيم لم تنحطّ أبداً إلى مستوى الخلاعات الفاحشة أو حتى "الخفيفة".

لماذا لم يقوم الكاتب الروسي المشهور ليف تولستوي في روايته الرائعة "آنا كارينينا" حتى على ذِكر الركبة العارية خلال وصفه لخطيئة آنا كارينينا؟ فقد كان بإمكانه أن يكتب كل شيء، وكان حراً في طريقة وصفه.

قبل فترة وجيزة نشرت جريدة "نيويورك تايمز" مقالاً ساخراً للكاتب المعروف آرث بوخفالد "للنس الكريما، ولنمارس الجنس". إنه يطرح عبر بطله فكرة ممتعة: "عن أي شيء سنكتب، وما هي المواضيع التي ستبحثها برامجنا التلفزيونية والإذاعية واستعراضاتنا. وكيف سنعيش مستقبلاً بعد أن قضينا على "امبراطورية الحقد السوفياتية"؟ أعتقد أنه علينا أن نستبدل مشكلة الكريملين بمشكلة الجنس. يجب أن نتعرض للجنس بجميع مظاهره ونواحيه ونأتيه من حيث يتوقع أو لا يتوقع، وهذا أفضل لنا وللجماهير. إن الخلاعة هي محطّ اهتمام الجميع وهي مصدر ثابت للدخل".

إنني أتفق مع آرث بوخفالد. وهذا جوابي:

الخلاعة ظاهرة إنسانية أبدية، وهي توحي وتحمّس البشر، والصور الخلاعية تسويق لها. كل شيء مبني على تحقيق أكبر كسب.

أغار من أختي وأخي ...

الغيرة ظاهرة طبيعية ولكنها خطيرة لأنها تفقد الإنسان ثقته بنفسه وتخلق شعوراً بتفاهة الذات وعدم فائدتها. وفي أغلب الأحيان نشعر بالغيرة من الأخوة أو الأخوات.

أتذكر كيف كنت أغار من كل واحد من أخواتي. تميز الأخ البكر بقدراته الرائعة. وكان والدانا يضعانه مثالا للأخوة الصغار

دائماً. لم يعيراني أي انتباه. كنت واثقة أنني برأيهما شخص مهمل لا وجود له. وبعد سنوات فقط أوضحت لي والدتي أنها لم تمدحني خوفاً من معاكستها.

كانت إحدى صديقاتي القريبات تحقد بشدة على أختها الكبرى لأنها كانت جذابة. لم يتفقا فيما بينهما، وكانت الصغيرة تعتبر نفسها قليلة العقل. ومن سخرية القدر أن أختها الكبرى اعترفت لها ذات يوم أنها كانت تغار منها باستمرار. والآن كلتاهما تضحكان من تصرفاتهما الطفلية، ويتأسفان على السنوات التي كانا يحقدان على بعضهما، كان عليهما فقط أن يتكلما روحاً لروح.

الغيرة ــ صفة مميزة لجميع البشر. تظهر أحياناً مسالمة وطيبة وتعمل لتحسين أواصر العلاقة وتقوية الحب. لكن الغيرة العنيفة والحاقدة تؤدي دائماً إلى التفريق والتباعد. وأعني:

كلما كان الإنسان أقل تعلماً، وأقل مستوى ثقافياً، كلما كانت غيرته أقل أذى وضرراً.

والدي يضرباني...

لا يحق لشخص على الأرض أن يضربك. حينما تصل العلاقة بينك وبين أخوتك أو أخواتك لاستعمال الأيادي، فإن الوضع سيء جداً. لا تهدري وقتاً بالبحث عن خطط للثأر، بل كلمي والديك واطلبي منهما التدخل. أما إذا كان والداك يضرباك وبالأخص حينما يكونان ثملين ـ لاقدر الله ـ يجب أن تتصرفي بسرعة.

توجد هواتف للمساعدة وهم سينصحونك ما العمل. وإلى أين أو ممن ستطلبين المساعدة.

تذكري أنك لست منعزلة في هذا العالم. وكثيرون من حولك يهتمون بك.

قد يكون والداك تعرضا لبعض المشاكل، لكني لا أنصحك بأن تلعبي دور مفرّغة الصاعقة.

أنا أهرب من المنزل باستمرار...

في حياة كل إنسان تمر أيام يشعر فيها بالقرف من كل ما حوله. إذا كنت تعتقدين أن الحياة بعيداً عن والديك أفضل فأنصحك أن تفكري وتزني أي

تصرف تودين الإقدام عليه، ولا تتخذي قرارك في اللحظات الساخنة. إننا ميالون لأن نتهم أي شيء أو أي شخص حولنا ونجعله سبباً لفشلنا - المدينة التي نعيش فيها، شكلنا الخارجي، أهلنا، ولكن لا نتهم أنفسنا أبداً وإذا كنت مقتنعة بدء حياة جديدة في مكان آخر جديد حاولي مناقشة الموضوع مع من تثقين به.

ولكن تذكري :

لا يمكنك أن تهربي من نفسك، ولا يمكنك حل مشاكل وتعقيدات الحياة بالهروب.

والدي غير معجبين بصداقاتي ...

ولكن، هل أنت معجبة بجميع أصدقاء والديك؟ بالنسبة لي أنا معجبة ببعضهم فقط. فكري قبل كل شيء هل والداك يتخذان هذا الموقف بناء على آراء سابقة أم نتيجة أسباب مقنعة ؟.

إذا كان أحد أصدقائك مشهوراً بمخالفته القوانين، أو بتعاطي المخدرات أو المشروبات الكحولية فمن الطبيعي ألا يشعر والداك بأية ثقة أو مودة تجاهه. وإذا كان هذا الرأي غير سليم فأثبتي ذلك.

حاولي بكل هدوء إقناعهما بصحة رأيك.

إنك تتمتعين بكامل الحقوق لاختيار أصدقائك والحكم عليهم.

لا يستطيع والداك أن يعبرا معك طريق الحياة يداً بيد ولكنهما ملزمان بتلقينك القواعد السليمة في الحياة.

والداي يخافان عليّ من كل شيء ...

نحن نعيش في زمن بالغ التعقيد. ونسمع يومياً من الجرائد أو التلفاز أخبار الجرائم. ولهذا ليس صعباً معرفة سبب خوف والديك عليك. إنهما يخشيان من المخاطر التي قد تتعرضين لها في الشارع. حاولي ألا تخلقي أسباباً لذلك التخوف. حينما لا تقولين لهما إلى أين أنت ذاهبة، أو تتأخرين ساعتين عن موعد عودتك، أو تصادقين عصابة سيئة السمعة - هذه كلها أسباب حقيقية لعدم ثقة والديك بك. ولكن، وكما هو معروف، كل أزمة ولها حل. عديهم، بأنك

ستعودين إلى المنزل خلال الأسبوع في التاسعة مساء إذا سمحا لك بالتأخر أكثر خلال عطلة نهاية الأسبوع وإذا كان والداك مولعين بتوجيه الأسئلة إليك فهذا لا يعني أنهما يريدان تخريب حياتك.

والداك يقلقان عليك ويريدان أن يكونا واثقين من أنك لن تتعرضي لأي أذى.

أنا خجولة من والديّ ...

قال لي بعض أصدقائي أنهم كانوا يخجلون وهم صغار من السير جنباً إلى جنب مع والديهم الذين يرتدون ثياباً غير أنيقة حسب رأيهم. كانت والدة إحدى صديقاتي تبدو رائعة جداً وكنا نحسدها جميعاً لكن ابنتها لم تكن على اتفاق معها دائماً حول هذا الموضوع وكانت تبدو بالنسبة لها مختلفة عن الآخرين.

وحتى لو كنت تكرهين شيئاَ ما في والديك فمن الصعب تغييره الآن. يجب أن تتعايشي مع كل سلبياتهما وايجابياتهما.

إنهما يتقبلانك كما أنت عليه.

والدي مشغولان دائماً وليس لديهم وقت مخصص لي...

من المتعارف عليه أن الآباء يحبون أبناءهم. ولكن، ومع كل أسف، قد لا يكون ذلك مع الجميع. قد تختلف أحياناً علاقة الأم أو الأب مع طفلهما، وقد يكون ذلك مرتبطاً بالظروف الحياتية، أو بمواصفات شخصية، أو بمشاكل مادية. ومع الأسف هناك بعض الآباء والأمهات لم تهبهم الطبيعة ميزة تربية أبنائهم، والبعض الآخر لا يملكون المقدرة على تربية أبنائهم.

تأكدي من أن علاقة والديك بك غير مرتبطة بنجاحك وطاعتك لهما.

ولا تهدري الوقت للتفكير بأفكار مثل: "لو كنت أفضل لأحباني والداي أكثر" وفي والوقت نفسه لا تسوّغي سلوكهما تجاهك إذا كان يتصف باللامبالاة.

بابا وماما يريدان الطلاق...

لا تحترقي من الألم ! تشير الإحصاءات إلى أن ربع حالات الزواج تنتهي بالطلاق (في بريطانيا طبعاً ـ المترجم)، ولهذا فحظ كثير من الأطفال العيش

بدون آبائهم أو أمهاتهم. إذا كنت تعتبرين أن والدك الذي صار يكره أمك صار يكرهك أيضاً تحدثي مع أمك فقد تقنعك بعكس ذلك.

في أكثر الأحيان تكون أسباب الطلاق كثيرة بينما في نظرك لا توجد أسباب تستدعي الطلاق. لكن إجبارهما على العيش المشترك حينما لا يريدان ذلك غير عادل بالنسبة لهما وبالنسبة لك أيضاً.

تحدثي معهما. أعلميهما كم أنت خائفة من هذا الطلاق.

وسترين فيما بعد أن والديك بعد أن تصالحا أصبحا أكثر طيبة.

الفصل الثالث

ما هو الحب ؟

كل شخص يفهم الحب من منظوره. قد يكون الحب بنظرك هو باقة زهر وهدايا؟ أو دموع وآلام؟...

البرامج التلفزيونية والاستعراضات الموسيقية وغيرها تقدم لنا عرضاً وحيداً هو أنه إذا لم نكن عاشقين أو معشوقين فإن هناك شيئاً ما في حياتنا ليس كما يجب وبسبب هذه الفكرة التي تشغلنا باستمرار فإن:

الكثيرين من الفتيات يقعن في الغرام من أول نظرة

سنتكلم على جميع هذه المواضيع في القسم الثاني من الكتاب. بينما سنتعرض في هذا الفصل لأهم المواضيع الحيوية والملحّة للفتيات وإجاباتي التقليدية عليها:

توجد آراء متباينة لماذا يبغين الفتيات الحصول على صديق، منها:

"لأن كل صديقة من صديقاتي عندها صديق".

"لأنني سأستطيع الذهاب إلى الحفلة مع شخص ما".

"لا أريد أن أبقى عذراء".

"سأبدو جذابة أكثر برفقة صديق".

"حتى تبدو الحسرة في أعين الأخريات".

ولكن لا تسرعي! قد لا تجدين مباشرة الشخص الذي خلقه الله لك. ومع الوقت ستفهمين الكثير مما يجري بداخلك أو حولك.

واعلمي أنه يجب أن تفصحي عن اهتمامك تدريجياً حتى لا تكوني مدعاة للكذب. ومن المعلوم أن أفضل الدروس نتعلمها من خلال طريق الآلام والإهانات.

وتذكري أنه لا ينبغي حل مشاكلك العاطفية بأي ثمن.

اخرجي دون أن تنظري إلى الخلف حتى ولو كان قلبك يتقطر دماً.

لم يكن عندي صديق أبداً. ما أصعب الوحدة...

تصلني أسبوعياً مئات الرسائل حول هذا الموضوع، صاحبات هذه الرسائل في سن الثانية عشر أو أكثر ولكن الجميع تؤكدن تألمهن من الوحدة. ولكن ماذا تعني الوحدة ـ هل هي دلالة غياب العقل أم انعدام الجاذبية؟.

إذن، لماذا تريدين أن يكون عندك صديق؟ من أجل ألا تكوني وحيدة ؟ أم لجذب انتباه المحيطين بك؟ إذا كان كذلك ففكري بالأمر جيداً.

الصديق ـــ هو هدية القدر وينبغي الحفاظ عليه. أما إذا كنت تريدين حلّ مشاكلك عن طريقه فهذا غير مقبول أبداً ! وهناك لا بد أن أذكرك أنك تفقدين جاذبيتك ونعومتك كلها. وأضيف:

قد يحتاج الحب الحقيقي سنوات طويلة ليأتي. لكن المهم هو أن تكوني واثقة من نجاحك وتحبي نفسك.

ومعروف منذ القديم أن من يحب نفسه يحبه الغير. لهذا يجب أن تكون عواطفك فياضة، تُدللي نفسك، وتسعدين بأية لحظة في حياتك: حينما تلتقين أصدقاءك أو حين قراءتك كتاباً مثلاً.

لا تهدري وقتك بأفكار مثل: لماذا لا يوجد عندي صديق، بل:

افعلي كل شيء لأن تعجبي نفسك أولاً

وكوني واثقة أن هذا الصديق سيظهر بالتأكيد. وحالما سيتحقق ذلك ستدركين أنني كنت على حق.

عندي صديق، ولكني ألتقي مع آخرين أيضاً...

لا تكون العلاقات مع الصديق سهلة وبسيطة دائماً. ولكن إذا كنت لا تدرين حتى الآن لماذا اخترت هذا الصديق بالذات فالأمر سيكون أكثر تعقيداً بالنسبة لك.

قد تكون علاقتك معه خوفاً من بقائك وحيدة. وهذا هو الاحتمال الأكبر. أم أنك غير جاهزة بعدُ لإحساس جدي بالحب. إن خداعك له حين تلتقين بالآخرين، وإحساسك بالذنب جراء ذلك أمر مضنٍ كما أعتقد. أليس من الأفضل أن تبقي بمفردك بعض الوقت ؟

الوحدة ليست أمراً سيئاً للغاية.

إذا لم أقدر على إقناعك. فما هو الخيار الصحيح برأيك. ضعي نفسك في مكانه وفكري.

لتكن علاقتك مع الآخرين كما تريدين أن تكون علاقتهم بك.

أنا مُغرمة بالرجال الكبار فقط...

وهل الرجال الكبار، حسب رأيك، أكثر جاذبية من الأقران ؟ وماذا في الأمر ! فخبرتهم أكبر، وهم أكثر إقناعاً، ويمكن الحديث عن أمور كثيرة معهم.

بالطبع، حينما نكون مغرمين بأحد ما فلا أهمية للسن. ولكن، إذا كان سنك دون الثامنة عشر وتقابلين رجلاً يزيدك كثيراً بالعمر فإنك بذلك تشكلين مشكلة حقيقية لوالديك. إنهما يدركان أن نهاية مثل هذه العلاقات وخيمة دائماً. إن عشيقك إما أن يكون متزوجاً أو مطلقاً، وقد يكون عنده أطفال أيضاً، وبشكل عام لن تكون الحياة معهم بسيطة والمشاكل أكثر مما تتوقعي. وسواء رغبت ذلك أم لم ترغبي فسوف تظهر مشاكل تحتاج إلى بحث عن حلول لها.

إن اهتمام رجل بالغ بك قد يُغريك، ولكن يجب أن تدركي أن اهتماماتكما مختلفة ومتضاربة تماماً.

ولكن، إذا وقعت في غرام رجل أكبر منك سناً اسألي نفسك لماذا؟ هل أحببته لأن وضعه المادي أفضل من وضع أقرانك، أم لأنه أنيق الهندام؟ أم لأنه يثير اهتمام صديقاتك؟ أم لأنه يجعلك أكثر ثقة بنفسك ؟.

وإذا كان جوابك بالإيجاب عن أحد هذه الأسئلة على الأقل فليكن بعلمك أنك لا تحبين أبداً، وإنما هذا غرورٌ فقط.

الشخص الذي تحبينه ليس بضاعة تفتخرين بها وتعرضينه على الجميع. يجب أن يكون ممتعاً ومفيداً، وليس آلة أو ...

هذه آنا نيكولافنا مرة أخرى.

أقاطعكم لأعلمكم بالنتائج التي توصلت إليها العالمة النفسية الأميريكية كيرول تيرفس.

وزعت أربعة عشر ألف استبيان تحاول من خلاله تحديد من هو الرجل المثالي. تبين أن معظم الأميريكين يعتبرون أن الشكل الخارجي للرجل لا يلعب أي دور. إن أهم ما يجب أن يتميز به الرجل المثالي: اللطف والرعاية أولاً، وتحديد الهدف ثانياً، الوضع الوظيفي ثالثاً ومن ثم الاتزان، والتهذيب والأمانة.

وبطلب من الحكومة السويدية تمت دراسة أوضاع العائلات السويدية. برهنت الدراسة أن غيمينيه ـ وهو إله الزواج في الأساطير الإغريقية والرومانية، يفضل العيش في المستشفيات وفي المؤسسات التعليمية والمدارس. في هذه الأماكن بالذات تتزايد فيها حالات التزاوج بين العاملين والمستخدمين.

أن يقع طبيب في غرام ممرضة ــ أمر طبيعي في السويد على أقل تقدير. أوضح علماء الاجتماع الذين قاموا بالدراسة أن العمل المشترك يسمح بتقييم ومعرفة أدق التفاصيل في الشخص الذي تحبه. أما طبيعة العمل في المستشفيات فتخلق حسب رأيهم "جواً محدداً من الشهوانية". والمقصود هنا التعامل مع الأجساد العارية.

تشير الاحصاءات إلى أن حوالي 20٪ من أطباء السويد يتزوجون من زميلات لهم في العمل. وهذه النسبة تشكل 18٪ عند المعلمين. و13٪ عند الصحفيين.

وإذا لم تقرري حتى الآن من ستصبحين فإن المعلومات السابقة قد تكون مفيدة لك... طبعاً أنا أمازحك...

إن المهم في حياتنا هو الحب وليس "العمل المشترك".

الفتيان لا يحبونني... فهل أغير نفسي؟.

لا تحاولي أن تلعبي دوراً لا يمثلك ـ إنك بذلك تعقدين حياتك. إذا لم تعجبي أحد الفتيان فتخلي عنه وانسيه. يجب ألاّ تلعبي دوراً لا يعبّر عنك. وحتى لو كان الفتى يبحث عن بعض الصفات المحددة فهذا لا يعني أنه يبحث عن فتاة تمتلك تلك الصفات تماماً.

إنه لرائع جداً أن يكون بين الناس أشياء مشتركة، ولكن...

يمكن أن تكون العلاقات متينة حتى ولو كانت اهتمامات الشخصين متغايرة.

إنني مولعة بنجم...

كثيراً ما تتولع الفتيات لأول مرة بممثلين نشاهد منهم في التلفاز أو على صفحات الجرائد. إذا كنت اليوم معجبة بشخصية مشهورة، وفي الغد أعجبت بأخرى ـ لا عيب في ذلك. وطالما أن هذا الحب لم يؤلمك وتزرفين الدموع لأجله ـ فكل شيء رائع.

حاولي أن تحتفظي بروح الفكاهة ولا تغاري حتى الجنون في كل مرة تسمعين عنه قصصاً مختلفة.

إذا كنت تحلمين به ليلاً ونهاراً فلن يوصلك ذلك إلى مبتغاك. كوني واقعية. الحب الحقيقي غير موجود طالما لم يتم لقاؤك به ولم تتعرفي عليه كما يجب.

أنا مهجورة ـ وهذا مصيري ...

تخلق السينما والتلفاز توهماً وكأن الحب يعيش أبداً. ولكن الواقع ليس كذلك. ونادراً ما يستمر الحب مدى الحياة، وبالأخص الحب الأول. نحن نتغير، وعقائدنا تتغير أيضاً.

قد تسوء فجأة علاقة كانت رائعة خلالٍ فترة طويلة بين شخصين، وتنسي سريعاً ما الذي كان جيداً في هذه العلاقة. حتى العلاقات الرائعة التي لا غبار عليها تصل غالباً إلى ذروة تطورها وتتوقف عند هذا الحدّ. يحدث ذلك عندما تعتبري الشخص الآخر قائماً بذاته أو حينما "يموت" حبّك له.

وبشكل عام لا يمكن أن تبقى العلاقات مستقرة بين المحبين، إن التقلبات الأولى للحب إما تشد أواصره وتقويه، أو تلغي هذه العلاقة نهائياً.

إذا كنت في علاقاتك مع الشباب تمثلين الطرف الأضعف والمتألم دائماً والمهجور من قبل الحبيب فلا تعتبري أنك إنسانة غير مقبولة من أحد. وتذكري أنك لم تتغيري عن تلك اللحظة التي كنت فيها مركز اهتمام الشخص الآخر، وإنما الذي تغير هو وجهة نظره نحوك.

حينما يهجرك الجميع ولا يهتم بك أحد ـ يصبح الوضع صعباً جداً. ومع ذلك يجب أن تتجاوزي تلك المحنة.

الحياة لا تنتهي عند هذا الحد. والانفصال دليل على أنه إرادة القدر، ولا يمكن أن نضحك على القدَر. وأن هذا الشخص ليس قَدَرك، وما عليك إلا الانتظار. ومع الأيام ستزول حسرة القلب أو الألم الذي يعتصرك أو تخف حدّته، وستقعين في غرام شخص آخر.

على الرغم من أن الحب يجلب الآلام، ولكن لا سعادة تفوق السعادة التي يشعر بها الإنسان حينما يكون عاشقاً أو معشوقاً.

تقلبات الحب

ليس لديّ خبرة في التقبيل...

كيف توصلت إلى تلك النتيجة؟ يبدو أنك قبّلت شخصاً لا تحبينه. يجب تقبيل من يعجبك. إذا كان أحد الأشخاص يريد تقبيلك وأنت لا تودين ذلك فلا تتنازلي

له، أبعديه عنك بكل بساطة!. أما حينما يقول لك صديقك أنك لا تعرفين التقبيل لا تقلقي بل ابتسمي بينك وبين نفسك لأنه في الحقيقة مُحرج أكثر منك.

وبشكل عام :

إذا كنتما مغرمين فإن أحاسيسكما هي التي ستدلكما كيف تتصرفان حتى تصبح قبلاتكما مصدراً لسعادتكما

لا أستطيع أن أعترف له بحبي ...

على الرغم من أن كل شخص كرر عبارة "أنا أحبك" أكثر من مرة في حياته، إلا أن بعضهم ينتظر سنوات كاملة أو حياة كاملة ليحصلوا على اعتراف كهذا وكأنه كلام مبتذل. ولهذا السبب لا يستطيع لفظ هذه العبارة في بعض الأحيان.

الحب ـ إحساس معقد، حتى أن بعضهم غير متأكد من أن ما يعيشونه هو إحساس حقيقي بالحب. وكثيراً ما نكون مجبرين للتلفظ بعبارة "أنا أحبك" لأن الطرف الآخر ينتظرها منا.

فعلى سبيل المثال قد يعترف لك صديقك بحبه، وتشعرين أنك ملزمة أمامه بمبادلته هذا الاعتراف. حينما لا تستطيعين قَول هذه الكلمات السحرية اسألي نفسك لماذا ؟: هل لأنك غير واثقة من أحاسيسك أو لأن أحداً من أفراد عائلتك لم يلفظ مثل هذه الكلمات أبداً؟ قد تعتبرين أنها عبارة عن كلمات فارغة وأنه يجب التأكيد على الحب بالأفعال لا الكلام ؟.

إذا كنت تشكين في أحاسيسك فيجب أن تنتظري وتُفهمي ذلك لصديقك بطريقة لبقة. أما إذا كنت لا تلفظين مثل هذه الكلمات لأنك تربيت في أسرة محافظة، فهذا ليس مأساة. فالحب الحقيقي سوف يسير في مجراه الطبيعي وسيغيرك نهائياً حينما تتعرفين أكثر على حبيبك وتمنحينه ثقتك أكثر.

وسيكون لعبارة "أنا أحبك" وزن وقيمة أكبر في نهاية المطاف.

وحتى لو صمت فإن علاقتك به وسلوكك تجاهه سيقولان له كل شيء.

لا أستطيع أن أبادر وأتقدم منه بنفسي ...

من حسن الحظ فقد انقضت تلك الأيام التي كانت فيها الفتاة تنتظر حبيبها الذي سيعترف لها بحبه. ومع ذلك لا زالت بعض الفتيات تعتبر أن الفتى هو من يجب أن يبادر ويعرض نفسه. إذا كنت تفكرين هكذا ـ ضعي نفسك مكانه.

أن تعترفي بأحاسيسك - يعني أن تفتحي قلبك لشخص ربما يرفضك. كيف تتصرفين في مثل هذه الحالة؟ الفتيان يخجلون كما نخجل نحن وهم غير واثقين من أنفسهم أيضاً. ومع ذلك.

يجب أن يبادر الفتى بالخطوة الأولى - إنه أمر متعارف عليه منذ الأزل.

يوجد بين الفتيان من يرفض أن تكون خطوته هي الأولى.

كان عنديٍ صديق لم يبادر في حياته بدعوة فتاة أبداً. كان لطيفاً ووجلا لكن الثقة بنفسه كانت تنقصه. كانت معظم الفتيات مغرمات به، ومع ذلك كان وحيداً لأنه لم تتشجع أية واحدة منهن وتخطو الخطوة الأولى تجاهه. يصادق الآن زميلته في العمل وهو في غاية السعادة. لقد كانت هي المبادرة في الاعتراف له بحبها وبهذه البساطة !.

فإذا كنت ترغبين بالحصول على شيء ما فلا تجلسي وتنتظري سمك البحر. تقدمي من الشاب وتكلمي معه حينما يعجبك. وفي أسوأ الحالات ستحصلين على الرفض - وهذا ليس نهاية العالم. وحينما لا يهتم بك دعيه وشأنه. تعرفي على شخص آخر غيره، وهذا أفضل من الانعزال في البيت وعض الشفاه.

حينما لا يعيرك الشاب أي انتباه فهذا لا يعني أنه غير معجب بك.

فقد يكون غير واثق من نفسه أيضاً ويخاف الظهور، أو أنه غبيّ وبليد. ولتجذبي انتباهه نحوك كوني لطيفة واجتماعية معه، ولا تكوني مملة. اطلبي نصيحته، وحدثيه في أمورك ومشاكلك. وستتحول علاقتكما مع الزمن إلى صداقة متينة.

إنه لا يحبني ...

بكل أسف أقول - لا تستطيعي أن تفعلي شيئاً حينما ينعدم الحب.

الحب - شيء مبهم صعب إدراكه. ولا أحد يعرف لماذا نحب هذا الشخص بالذات وليس غيره. وفي الختام تتولد جملة من الأحاسيس الحارة تجعلنا نتألم بشدة حينما يخفق هذا الحب.

ولا نستطيع أن نفعل شيئاً سوى الانتظار طويلاً حتى يزول هذا الألم.

لا استطيع أن أنساه ...

لا تستطيعين نسيان الشخص الذي أحببته في الحال. إنك تفضلين أن يبقى في ذاكرتك على الرغم مما يسببه لك ذلك من الآلام. يحدث هذا الشيء مع

كثيرين يتألمون من الانفصال. يصاب الذين يتعرضون لنكسة في الحب إلى حالة من الإحباط والكآبة والمزاج السيئ.

وحينما تتعرضين لأحاسيس من هذا النوع يجب عليك طلب المساعدة.

حينما لا تستطيع والدتك أو صديقتك الحميمة تقديم العون لك يوجد خط هاتفي، مهمته مساعدتك، يشرف عليه أخصائيون نفسيون.

صديقي يكرهني جداً لأنني ابتعدت عنه مؤقتاً ...

لا يستطيع كثيرون تحمل الانفصال. بعضهم يفرّج عن نفسه بالبكاء على كتف صديق، أو بالتألم أو بالاكتئاب. وهناك من لا يستطيع أن يتعايش مع الفراق. لا يستطيعون إدراك أن الحب ليس أبدياً. حينما يستخّف بك صديقك لأنك انفصلت عنه وضّحي له أن ما قمت به كان عادلاً من جهتك: فقد قلت له الحقيقة ولم تكذبي عليه بلقاءاتك الجانبية مع غيره. ولهذا:

لا يحق له أن ينزعج منك، بل يجب أن يتصرف كرجل.

لا يسمح لي استخدام المكياج ...

لا تسمحي لصديقك أبداً أن يوجه لك الأوامر. إذا كنت تحبين ارتداء الفساتين الضيقة ووضع المكياج فهذا شأنك وليس شأنه. دعيه يفهم أنك تريدين أن تكوني جميلة وجذابة. وإذا ما كان هذا الموضوع سبباً للخلافات والمشاكل بينكما فاشرحي له أنك تتزينين ليس لإغراء أو جذب انتباه شخصٍ ما وإنما من أجل حبك لنفسك.

من حقك أن تفعلي كل ما ترينه ضرورياً لك. ومن الضروري أن تصري على رأيك لأن احتجاجاته وشروطه ستكون بلا حدود.

إنه يضربني ...

أصبح الرجال الذين يضربون زوجاتهم أو حبيباتهم كُثراً في هذه الأيام. وعلى الأقل، فنحن نلاحظ هذه الظاهرة بكثرة في الأفلام السينمائية. تتحمل النساء فترة محدودة وبعد ذلك لا بد من الطلاق أو الانفصال. وإذا كان صديقك ممن يهوي استعمال يديه أنصحك الابتعاد عنه بأسرع وقت ممكن. واشرحي ذلك لأصدقائك وأهلك. وهدديه بالطرق الرسمية إذا استمر بملاحقتك.

لا تصدقي توسلاته - فهو الآن سيركع أمامك وفي الغد سيكرر فعلته الشنيعة. لهذا اقطعي علاقتك به.

الفصل الرابع

صديقاتك وأصدقاؤك

الأصدقاء يأتون ويرحلون أما الصداقة الحقيقية فهي تبقى سنوات طويلة. وأعتقد أنه لا داعي لأن أشرح لأي شخص أنه يستطيع أن يتخلى عن الكثير ولكن ليس عن الصديق. حينما تتألمين أو تحزنين، أو بالعكس حينما تكونين سعيدة وتغنين من أعماق قلبك، أو تريدين أن تتخذي أهم قرار في حياتك وتطلبي النصيحة ـ الصديق الحقيقي هو إلى جانبك دائماً.

الصداقة ـ أمر صعب في الحقيقة. وإذا كنت تبغين أن تكون الصداقة أبدية فتقبليها بحسناتها وسلبياتها. أن تكون عندك صديقة واحدة حميمة، فهذا أمر رائع ولكن لا مانع من وجود صداقات أخرى مع أصدقاء وصديقات أخريات تثقين بهم وتقضين معهم أوقاتاً ممتعة. إن دائرة الأصدقاء والصديقات واسعة جداً ولكن هذا لا يمنع من وجود شخص وحيد يكون أكثر قرباً إلى قلبك. وهذا ما نسميه صديق الروح.

أما كيف تجدين أصدقاءك فهذا يعود إلى المصادفة المحضة. يمكن أن تجدي صديقاً جديداً في أي مكان: المدرسة أو حفلة مسائية.

تعرفت على أحد أصدقائي الحميمين في الحافلة، وتعرفت على آخر بواسطة صديق قديم، وعلى صديق ثالث حينما كنت أجري امتحان السياقة.

ولهذا فعندما تلتقين أي شخص قد تكون لديك فرصة لمصادقته. ويتحقق ذلك حينما تكونين مرحةً وطيبة مع الآخرين.

العلاقات لا تبقى جامدة أبداً مهما حاولت الحفاظ عليها دون تغيير. إذا كنت تكبرين مع صداقاتك فهذا أمر رائع، وإلا فإن الصداقة وصلت إلى نهايتها.

يعتقد بعضهم أنه كلما كبر الإنسان، كلما أصبحت صداقاته، وما يجمعه مع الآخرين أقل مما هي عليه زمن الطفولة. ولكن لا يعني ذلك أن العلاقات القريبة قد انعدمت.

عندي صديقة حميمة منذ زمن الطفولة لا زلت ألتقيها حتى الآن على الرغم من أن مسارَيْ حياتنا مختلفان. لا زلت أثمّن صداقتها عالياً حتى الآن لأن كثيراً من الأشياء المشتركة كانت تجمعنا في السابق.

إن فراق الصديقة لا يقل، في أغلب الأحيان، ألماً عن فراق الحبيب. إن فقدان أي شيء يسبب الألم وينبغي التعايش معه. إنه لأمر صعب عليك أن تغادرك صديقتك بعيداً ولمدة طويلة. ولكن حينما تحافظين على اتصالاتك معها فستبقى علاقتك بها جيدة على الرغم من المسافة الفاصلة بينكما. الرسائل والبطاقات، والاتصالات الهاتفية - وسائل بسيطة للمحافظة على علاقتكما وعدم نسيانها. وأحياناً، تجبرنا مشاغل الحياة اليومية على نسيان من هم ليسوا بجانبنا، ولهذا السبب بالذات يجب هدر بعض القوى للمحافظة على هذه الصداقة.

تذكري أنك بحاجة إلى الأصدقاء ليس فقط عندما تريدين أنت ذلك. فعندما تكونين حزينة اجمعي حولك عدداً من أصدقائك المقربين وسترين كيف يساعدك ذلك.

الصديق الحقيقي دائماً معك في السراء والضراء.

سيكون بجانبك عندما تعترضك مشاكل عائلية، أو عندما يهجرك حبيبك، أو حينما تكونين بحاجة ماسة لدعم من شخصٍ ما. وبالمقابل يجب أن تقدمي لأصدقائك الشيء نفسه. وهنا تكمن الصداقة الحقيقية.

هل أنت قادرة على الصداقة ؟

لا أستطيع إيجاد الأصدقاء ...

إيجاد صديق ليس بالأمر السهل وبالأخص عندما تكونين متهيبة جداً. الجميع يرقصون ويمرحون أما أنت فوحيدة، منعزلة في الزاوية.

إذا أردت أن يكون عندك أصدقاء فاعملي لذلك. إن الصداقة تحتاج إلى الوقت والعمل. قرري قبل كل شيء مع من تريدين إقامة علاقة صداقة.

من المهم أن تكون اهتمامات هذا الشخص مطابقة لاهتماماتك، ويساعدك في توسيع دائرة معلوماتك ومعارفك، وأن يجعل حياتك غنية. إذا كنت تحبين المسرح أو التنس فشاركي في المجموعات المسرحية أو الرياضية. وهناك ستلتقين بالتأكيد مع شخص يقاسمك اهتماماتك.

أما إذا لم تكوني شديدة الولع بشيء ما، فهناك طرق مختلفة لخلق الأصدقاء. اسألي الشخص الذي يعجبك عن مشاكله وعن عائلته فهذا يضيّق الهوة بينكما. استمعي جيداً إلى إجاباته لأن مهمتك هي معرفة الأمور المشتركة بينكما. نصيحة أخرى: كوني المبادرة وادعي الشخص الذي يعجبك إلى مكانٍ ما. ادعي صديقتك الجديدة إلى مكان ما مثلاً، وإذا لاحظت أن نظرها لا يفارق واجهات المحلات ادعيها معك إلى السوق للتسوّق. يجب أن تتعلمي عبارات المديح وتوظيفها بنفسك. وحينما يقولون لك شيئاً طيباً ردّي بابتسامة ناعمة.

ولكن تذكري :

من السهل جداً أن تتعلمي فنّ جذب الأصدقاء

في هذا الاتجاه ابدئي الفعل منذ الآن

صديقتي تتعاطى المخدرات ...

إذا كان عندك أصدقاء وصديقات سيئات السمعة فمن حقك أن تختاري واحداً من اثنين: إما ألا تعيري تصرفاتهم انتباهك على أمل أن يمضي كل شيء على ما يرام، أو أن تتخذي بعض الإجراءات المحددة، وهذا هو الطريق الأسلم. أن تصادقي لا يعني أن تسامحي شريكتك في كل شيء. وإذا كانت تسلك طريقاً خطراً يجب أن تُعلمي أحداً ما بتصرفاتها خوفاً من أن يصبح الإصلاح مستحيلاً.

إذا لم تطلب صديقتك المساعدة، أو لم تكن قادرة على طلبها فمن واجبك أن تفعلي ذلك بمفردك.

أقول لك بصراحة أنها لن تكون سعيدة من تصرفك هذا، ولكن هذا هو السلوك الأفضل في نهاية المطاف.

صديقتي تكره صديقي ...

لا يمضي الأمر بسهولة عند بعض الصديقات المقربات لدى ظهور صديق لإحداهن. ستفرط الصداقة وتنتقل إلى المرتبة الثانية، وسيتولد شعور بأنهم استثمروك لفترة محددة ومن ثم تخلوا عنك كغرض انتفت الحاجة إليه. سيبدو

لك وكأنك أصبحت مسخَرة للآخرين. إذا كنت تعتبرين أن صديقتك لا تغار منك ولا تملك الحق بذلك فاسأليها وبكل صراحة عن سبب انزعاجها. برهني لها أنه لم يتغير شيء في علاقتكما. قد تكون لقاءاتك معها أصبحت نادرة ؟ صححي الخطأ بأسرع ما يمكن !.

وبشكل عام :

كلاهما يحبك صديقتك وصديقك. فلماذا إذن لا تقوى عُرى الصداقة بين الجميع ؟

حينما تتصدع الصداقة

تخلت عني صديقتي من أجل صديقها ...

عندما تتخلى عنك صديقتك لأن شخصاً ما ظهر في حياتها قولي لها أنك مسرورة لمصادقتها ولكنك لا تقبلي أن تكوني صديقة احتياطية لها.

قد تكون مولعة جداً، ولذا سمحت لنفسها بمثل هذا التصرف والإهمال تجاهك. حينئذٍ يكفي توضيح العلاقة وسيجري كل شيء على ما يرام. وإذا كان يستحيل إعادة العلاقات إلى ما كانت عليه، وأنت واثقة من ذلك، فهذا وضع خاص. ويجب أن تفهمي أنها هي المذنبة ولست أنت. إنك لا تستحقين الاحترام أقل مما يستحقه صديقها. وإذا لم تفهم ذلك دعيها وشأنها، فقد اختارت طريقها بنفسها.

ولكن، هل ستسلكين السلوك نفسه، وترمين بصديقاتك وراء ظهرك عندما يظهر في الأفق الفتى المنتظر وفارس الأحلام؟ إذا كان الجواب نعم، فهذا نتيجة طبيعية لأعمالك. وإذا ما تابعت هذه المسيرة فسوف تجدين نفسك في أحد الأيام وحيدة بدون أصدقاء أو صديقات.

وتذكري :

لا تعاملي الآخرين بما لا تحبّي لنفسك.

صديقتي الحميمة تسخر مني ...

يسخر أصدقاؤنا منّا أحياناً. يصمت بعضهم لأنهم لا يدرون أنهم أُهينوا. يجب أن يبتعد الأصدقاء عن مثل هذا التصرف الخبيث. ومن المؤلم الاعتراف

لأنفسنا أنهم يؤلموننا من الأعماق. وإذا لم يكن بالإمكان استشارة أحد حاولي أن تبحثي بنفسك عن أسباب ما يجري.

قد تكون صديقتك تغار منك ولهذا تدبّر لك المقالب؟ أو أنها غير واثقة من نفسها ؟

يحاول بعضهم إثبات أنفسهم بهذا الطريقة

ولكن ألا توافقيني أن هذه الطريقة ليست الأفضل؟ ومهما كانت الأسباب لا تسمحي لصديقتك أن تتحكم بك.

تعلمنا الحياة أن السخرية تتمتع بقوة هدامة عظيمة: فهي تفقدك ثقتك بنفسك وتجعلك تفكرين وكأنك معطوبة ـ وستبقى آثار هذا السلوك تؤثر عليك فترة طويلة من الزمن.

وحينما تستمر صديقتك بسلوكها تجاهك اتركيها بأسرع وقت ممكن.

هذه آنا نيكولافنا !

تناقشت قبل فترة مع مجموعة من تلامذة المدارس حول موضوع : لماذا فتيات الصف الواحد يحببن بعض الفتيان ويكرهن بعضاً آخر؟ " وجاء النقاش ممتعاً جداً.

توصلنا معاً إلى نتيجة وحيدة وهي أن العلاقات بين الكبار أبسط بكثير. حينما لا يحبون شخصاً ما فلهذا أسبابه المحددة مثل: لأنه كسول، أو كذاب...الخ ويحبون لأنهم مسرورين من العمل معك، أو لأنك شخص يمكن الاعتماد عليه في الحالات الحرجة.

بينما يختلف الوضع في السادسة عشر تماماً. فأسباب الود أو الكراهية مختلفة جداً وخيالية. وقد لا توجد أية أسباب من وجهة نظر الرجل البالغ .

أتذكر حينما كنا في المدرسة كيف كنا نكره إحدى الفتيات وندبّر لها المقالب لسبب وحيد فقط وهو أن ماشا ـ أجمل بنات الصف كانت تكرهها. ولإرضاء ماشا كنا نهين تلك الفتاة ـ الضحية ونعيرّها. كانت تلك الفتاة خرقاء وترتدي نظارات ولكن مثيلاتها في الصف كنّ أربعاً على الأقل.

وحينما انتقلت تلك الفتاة إلى صف مجاور توجهنا إلى كاتيا الشقراء. التي كانت ترتدي تنورة طويلة حتى الركبتين في الوقت الذي كنا جميعاً نلبس تنانير قصيرة جداً، وشعرنا طويل حتى الخصر. وبكل أسى أتذكر أنه لو لم نكن نسخر آنذاك من كاتيا لسخر الجميع مني لبدانتي أو لنظاراتي الثقيلة.

سألتهم جميعاً: وهل يجب أن نبحث في أسباب الكراهية ؟

تفرقت الآراء. قلت لهم أنه يجب ألا نفعل ذلك مهما كانت الظروف، لأن ما نتفق عليه يصبح قانوناً. وحينما تسأل: "لماذا لا تحبني؟ " بصوت جهوري تجعل من هذه الكراهية أمراً واضحاً لمن لا يراها ولا يحس بها.

وحينما لا يحبونك في الحي أو في الصف، تستطيع أن تجد في أماكن أخرى من لا يحب هؤلاء أيضاً.

أتذكر كيف كنا في المدرسة نحترم فتى صغير القامة ولا يتميز عن غيره بشيء وذلك لأنه كان يتابع دورات في الجامعة، وكيف كنا نقدّر عالياً فتاة غير جميلة كانت تلعب في فرقة للتزلج على الجليد. ولو لم يفتحا عيوننا على هذا العالم الجميل لكرهناهما أيضاً.

أتفهمون ما أقصده من حديثي؟ سألتهم في نهاية حديثي وأضفت قائلة: نعم! إنني أتحدث عن ضرورة المطالعة، واتباع دورات في الجامعة، والاهتمام بالرياضة وبالتزلج ـ كل شيء تريدونه بحيث تتحررون من أقرانكم في الصف.

الارتباط يجب أن يكون قبل كل شيء بالموهبة، وحب العمل، وحب الاطلاع.

إني أحسد أصدقائي وصديقاتي ...

إنه شعور طبيعي، لأنك تحبينهم ومعجبة بهم وتريدين أن تصبحي مثلهم. ولكن، لو افترضنا أنك تحسدين صديقتك لأنها تنتقل من فتى إلى آخر، أو لأنك تعتقدين أنها أذكى أو أجمل أو أكثر جاذبية منك. إذا كان كذلك فاسألي نفسك: هل ستصادقك إذا كنت لا تتمتعين بخصال جيدة؟

الصداقة ــ هي علاقات بين شخصين متكافئين. إذا كنت تشعرين أن صديقتك أفضل منك فأنت غير عادلة معها. إنها تصادقك لا لتظهر تفوقها عليك، وإنما لأنها معجبة بك.

حينما تشعرين أن الحسد يحطم علاقتكما، تكلمي معها بكل صراحة، وقد تستغربين عندما تعلمين أنها تشعر بالأحاسيس نفسها تجاهك. وآنذاك ستعود العلاقة إلى وضعها الطبيعي.

أتذكر أنني اختلفت مع إحدى أعز صديقاتي لأنها باتت تسلك سلوكاً غريباً معي. وما الذي تبين؟ لقد كانت تحسد طريقتي، التي كانت تراها ممتعة، في الحياة (وفقاً لطبيعة عملي كنت أسافر كثيراً). ولم تكن تعلم أنني كنت أحسدها أيضاً على صديقها الرائع ومنزلها الجميل. وعندما كشفنا أسرارنا لبعضنا ضحكنا من كل قلبينا وقررنا أن حالتنا تشبه تماماً تلك الحالة التي يرى فيها أمرؤ أن الحشيش في حديقة جاره أكثر اخضراراً مما في حديقته.

وبشكل عام لا يريد أحد أن يصادق شخصاً لا يقدّر نفسه فهذا يزعج ويرهق الآخرين.

ولهذا، قبل كل شيء يجب أن:

تتعلمي أن تكون علاقتك مع نفسك جيدة، وما تبقى سيأتي في أوانه.

صديقتي تقلّدني في كل شيء.

في العادة يتصرف الأصدقاء هكذا لأنهم غير واثقين من أنفسهم ولا يستطيعون اتخاذ القرار بأنفسهم. يستخدم أمثال هؤلاء شخصاً محدداً ليقلدونه، وهذا مثير للأعصاب. ولكن، بدلاً من أن تغضبي يجب أن تساعدي صديقتك في إيجاد طريقها في الحياة. فهي تحترمك وتقدرك وتعتبر تصرفاتك سليمة، ولذلك فهي تطيعك حين تقدمين لها نصائحك.

عبري لها عن الطريقة بشكل سلس، وستجدين أن المشكلة ستحل في القريب العاجل.

ولكن، هل تحتاجين إلى مثل هؤلاء (الأصدقاء) ؟

أصدقائي يحاولون إهانتي ...

حينما يحتقرك زملاؤك ولا يعتبرون لك وزناً فكري: هل تحتاجين إلى مثل هؤلاء الأصدقاء؟ وهل يمكن تسميتهم أصدقاء؟ طبعاً - لا. إنهم يقدرونك ويقيمون علاقات معك لمصلحة محددة فقط. فإما لأنهم يريدون إثبات أنفسهم بإهانتك، أو لأنهم يتسلون بتعريضك للألم. يجب أن تعرفي كيف تحمين نفسك ليس فقط ممن يسمون أنفسهم أصدقاء، وإنما من المعارف أيضاً إذا كانوا يسمحون لأنفسهم بمثل هذه التصرفات.

لا تسكتي، يكفي أن تسكتي مرة واحدة حتى يمرّغك الجميع بالوحل.

لا تتأملي أن تنبّه لباقتك حسن الكرامة لديهم.

قولي لهم أنك لا تسمحين لأحد أن يعاملك بهذه الطريقة. أدهشيهم لأنهم لا يتوقعون سماع ما يشبه ذلك منك. ولكن سيفكرون جيداً في المستقبل قبل تعريضك للإهانة.

صديقاتي لا تتحملن بعضهن ...

يا له من أمر رهيب حينما لا يتواءم صديقان حميمان. لماذا يا ترى يحدث مثل هذا؟ أنت تحبينهما، ولديك معهما اهتمامات مشتركة. إننا نتصرف أحياناً بطريقة متغايرة معهما، ولكننا لا نفهم ذلك إلا بعد أن نجتمع بهما.

لا تحزني إذا كان حدث مثل هذا الأمر معك. إنهما صديقاك، وأنت من اخترت صداقتهما، ولكن ذلك لا يعني أن يعجب أحدهما بالآخر.

قد تظهر الخلافات أحياناً كنتيجة للغيرة. قد لا يُعجب صديقك أو صديقتك أنك لا زلت تقيمين علاقات متميزة مع شخص ما. تحدثي إليهما من الأعماق، وأقنعيهما أنك تحبينهما، وسترين أن المشكلة ستحل.

أعلمي أصدقاءك وصديقاتك باستمرار أنك تقدرينهم وتحترمينهم، وآنذاك لن يخاف منهم أصدقاؤك الجدد

أنا لا أعرف المزاح ...

يتولع بعض الناس بالهزء من الآخرين والضحك عليهم ولهذا يختارون هدفاً دائماً لهم. قد يكون ذلك تلطيفاً للجو أحياناً، ولكنه مؤلم. وحينما تكونين هدفاً دائماً لسخرية أصدقائك فاعرفي أن الوقت قد حان للدفاع عن النفس.

ومن ناحية ثانية تخلق الفكاهة والضحك جواً رائعاً من علاقات الصداقة. لكن هذه الطريقة غير ممتعة بالنسبة لهؤلاء الذين يعاملون أنفسهم بحزم وجدية ولا يستطيعون أن يتقبلوا المزاح حول نقاط ضعفهم. إن إقامة علاقة مع مثل هؤلاء لا تجلب أية سعادة.

من المهم جداً أن تستطيعي التفريق بين المزحة الطيبة والمزحة الحاقدة وكذلك:

أحد مظاهر الثقة بالنفس هي مقدرة الضحك على النفس.

أعرف أن كثيرات من صديقاتي سارقات... ومدخنات... ويتعاطين المخدرات...

إننا نعيش في عالم معقد. ومع الأسف، كلما كنا أكثر سذاجة وثقة كلما وقعنا تحت تأثير الناس المحيطين بنا. وحينما نتعلم من أخطائنا نستطيع التمييز بين الجيد والسيئ وهذا ما نسميه بالخبرة الحياتية. وهذه الخبرة غير موجودة في سن المراهقة، كما أننا نخشى الأخطاء، أو من التعبير عن أفكار تعتبر منافية للتقاليد والأعراف الاجتماعية، لأننا لا نريد أن نتميز عن غيرنا.

كان عمري أربعة عشر عاماً وكنت أتألم كثيراً لأنهم كانوا يلقبونني (استهزاءً) بالعرافة ـــ الذكية، لأنني لم أكن أتهرب آنذاك من المدرسة، ولم أدخّن في المراحيض. لم يكن الأمر سهلاً حين كنت أبقى بمفردي خلال الفرصة بين الدروس، لكنني لا أندم على هذا الآن.

ليس سهلاً أن تدافعي عن موقفك باستمرار. كثيرون يتعلمون السرقة وتعاطي المخدرات تحت تأثير العادات السيئة للآخرين. ولكن تذكري أن الأصدقاء الحقيقيين لا يحاولون إغراءك لتجريب المشروبات الكحولية أو المخدرات. وفكري: هل يجب أن تصاحبي هؤلاء الذين يدلونك إلى الطرق السيئة التي قد تخرّب حياتك؟ أؤكد لك أنك ستكونين وحدك ولن يقف أحد منهم إلى جانبك حين تعرضك للمشاكل.

إذن:

اثبتي جدارتك، واتخذي موقفاً حازماً ولا ترضخي لهم مهما كانت الظروف.

الفصل الخامس

يا لها من حياة مدرسية صعبة !

تعتبر المدرسة رهاباً حقيقياً بالنسبة لكثيرين، حتى ولو لم ترتعشي من الدروس والامتحانات. يوجد مدرسون، ونظام مدرسي محدد يجب اتباعه. وكل من يؤكد أن سنوات الدراسة هي أفضل سنوات حياته لا بد أنه يزوّق الحقيقة قليلاً. وما دمت في المدرسة أتمنى أن تسمعي كلامي وتثقي به: كثير مما تتعلمينه في المدرسة يفيدك في المستقبل.

كل شيء مرتبط بك شخصياً. يمكن أن تتأففي وتَنُقّي خلال سنوات الدراسة كلها. ويمكن أن تأخذي من الحياة المدرسية أفضل ما فيها، وكل ما تقدرين عليه. وحينما تتعكّس أمورك يوجد مخرج من أية أزمة مهما كانت معقدة: بإمكانك طلب المساعدة من الأصدقاء والصديقات، المعلمين، الاستماع إلى دروس إضافية في المقرر الذي تشعرين بضعف نحوه، أو لا تفهمينه. ولأجل ذلك أنت تتعلمين، ولأجل ذلك أيضاً توجد المدرسة والمعلمات.

وأضيف أيضاً :

أنا مثلاً لم أحب مادة الجغرافيا، ولم أفهم ضرورتها لنا، ولماذا يجب أن نتعلم قراءة الخرائط. كنت أعتقد أنها غير مفيدة لي في الحياة. ولكن تبين فيما بعد أن الجغرافيا هي أكثر المواد التي تعلمناها في المدرسة فائدة. أما صديقتي لم ترَ أية فائدة من دراسة الرياضيات. وكونها الآن تعمل في التسويق فهي بحاجة جداً إلى تلك المعلومات التي حصلت عليها من المدرسة.

نحن لا نعرف، خلال حياتنا المدرسية، من سنصبح في المستقبل بعد المدرسة، وأية مقررات يجب أن نركز عليها أكثر من غيرها. ولذا، فقد تكون الكثير من المواد التي ندرسها في المدرسة مفيدة لنا في المستقبل.

كلما كانت اهتمامات الإنسان أكثر تنوعاً. كان العمل معه أكثر متعة.

معلموك

تتعقد الأمور أحياناً مع المعلمين، وبالأخص حينما يكون نوع من سوء الفهم بينك وبينهم، أو حينما تكون طريقة شرحهم للدرس غير مفهومة، بالإضافة إلى أنهم لا يمدحون إلا قليلاً. معظم المدرسين يحاولون تلقيننا كل ما تعلموه من حكمة في مجال علمهم، ولكن لا يستطيع الجميع تحقيق ذلك. حينما تتعرضين لمشاكل مع مدرستك مثلاً تكلمي معها أولاً. وحينما لا تجدين لغة مشتركة مع مدرسيك استشيري أهلك، وقد يكون من الأفضل الانتقال إلى مدرسة أخرى أنذاك.

معلمتي تقول لي دائماً أنني لن أحقق شيئاً في حياتي ...

يحدث أحياناً أن يكبت مدرسونا شخصيتنا

أتذكر كيف أن إحدى صديقاتي قالت للمعلم في درس التربية المهنية أنها تريد أن تصبح كاتبة روائية، لكن المدرس أجابها بأن الكتّاب لا ينشأون في وسط كهذا، وأن خير ما يمكن أن تحققيه في حياتك هو كاتبة في مصرف. لكنها استطاعت أخيراً أن تؤلف ثلاثة كتب، وسيناريو وتعمل صحفية جيدة. وحينما صرح صديقي أنه يريد أن يصبح طبيباً عارضه معلمه قائلاً أن مستواه الذهني لا يؤهله لذلك، أما صديقي فهو يعمل الآن طبيباً ناجحاً في منظمة الهلال الأحمر في الهند.

وعلى الرغم من أن المعلمين ناجحون في مهنتهم، إلا أن هذا لا يعني أنهم حكماء. إنهم يخطئون كأي إنسان. ولكنهم حينما يقتلون الأحلام عليهم ترك المدرسة والتعليم.

لا يوجد نمط محدد من البشر لتعلم مهنة الطب، أو المحاماة، أو الخدمة المصرفية، أو مقدم البرامج التلفزيونية. لقد جاء هؤلاء من مختلف الطبقات الاجتماعية، وحققوا نجاحاتهم بفضل إصرارهم ومقدرتهم على العمل.

عندما لا تستطيع المدرسة أن تلحظ قدرتك الكامنة في داخلك فهذا لا يعني أن هذه القدرات غير موجودة عندك.

أتريدين أن تحققي شيئاً ما في حياتك؟ تابعي مسيرتك ولا تنظري إلى الخلف حتى ولو لم يتبعك أحد.

لقد كذبت حينما قلت أنني كنت على علاقة غرامية مع مدرّسي ...

وهذا ما لا يجب أن تفعليه أبداً ! الكذب يجرّ وراءه كذباً، وسيأتي وقت لا تعرفي من أين تأتيك القلاقل. قولي الحقيقة وإن لم تكن من أجلك فلأجل معلمك. لأن أكاذيبك قد تهدّم حياته بالكامل. فهو لن يفقد عمله وأصدقاءه وعائلته فقط وإنما سيكون مضطراً لترك العمل في المجال التربوي نهائياً، وسيحاكمونه ويزجون به في السجن. قارني ما الذي يمكن أن يحدث معه لو أصررت على كذبك مع ما سيحدث معك.

يجب أن تقولي الحقيقة إذا كنت فتاة صادقة وأمينة.

معلمي يلاحقني باستمرار ...

إنه موقف خطر جداً. حينما يلاحقك أو يهددك أحد مدرسيك يجب أن تخبري أحداً بالأمر قولي له مباشرة ما تفكرين به وأنه سيتعرض لمتاعب إذا لم يتوقف عن ملاحقته لك.

إذا كنت تخافينه صارحي أحد أصدقائك بذلك، وأخبري والديك قبل كل شيء.

معلمي يكرهني بدون سبب ...

يهينك المعلم. أمام الجميع يحترش بك لسبب أو بدون سبب ويسمّم حياتك. إذا كانت هذه هي الحقيقة فيجب وضع حد لها. وأخطر شيء حينما تخافين الذهاب إلى المدرسة لانك تحرمين نفسك بسببه من معلومات أنت بحاجة لها. كلمي أصدقاءك.

حينما تكون علاقة مدرّسك بك مشحونة بالكراهية وبشكل صريح أمام الجميع أخبري والديك بالموضوع.

فهما يجب أن يكلما مدير المدرسة ويطلبون منه التأثير على هذا المعلم.

هل أنت قادرة على الدراسة ؟

ليس الجميع أذكياء كسليمان (مثل شعبي). ولكن إذا كان يهمك ترتيبك في الصف، وتنزعجين عندما يكون ترتيبك الأخير فلا تستسلمي مهما كانت الدراسة صعبة بالنسبة لك. اجتهدي أكثر !

لم تهب الطبيعة الجميع مستوى واحداً من الذكاء والعلم. بعضنا عبقري، وبعضنا مثابر. ولكن كل منا خبير في أمر معين أكثر من غيره. كل إنسان عبقري بطريقته ولا يوجد من هو عديم الموهبة.

اسألي نفسك: "ما الذي تستطيعين فعله جيداً؟" قد تجيدين الاستماع؟ أو تحسنين إقامة علاقات مع الآخرين؟ قد ترسمين جيداً أو تكتبين بخط جميل؟ وماذا عن شراء السلع؟ قد لا تصدقين ولكن مثل هذه الموهبة قد تساعدك كي تصبحي بائعة ناجحة في مخزن عصري، أو مديرة مبيعات، أو مصممة.

تُوجِّهك المدرسة للحصول على تعليمك العالي. ولكن، إذا كنت تدركين أنك غير قادرة على إكمال دراستك استشيري معلمك فقد ينصحك من خبرته الحياتية عن توجهاتك.

وعلى كل حال سوف تساعدك مستقبلاً المعلومات والخبرات التي حصلت عليها من المدرسة.

لا أستطيع أن أتحمّل كل هذا الإجهاد ...

ليس من السهل دائماً تحمل الإجهاد المدرسي، وبالأخص حينما يضغط عليك والديك باستمرار. وحينما يحرضاك باستمرار أو يفتخران باستمرار بنجاحاتك قولي لهما أن هذا يثير أعصابك.

وهل هناك أسوأ من أن يضع الآخرون آمالك بك بينما أنت تخيبين آمالهم وتفشلين مرة وراء أخرى ؟.

حينما يشتمك والديك لعلاماتك السيئة تكلمي معهما وأفهميهما كم تحاولين جاهدة وكم يصعب عليك سماع هذه التهديدات منهم.

أكره درس التربية البدنية ...

يعتبر درس التربية البدنية لمعظم الفتيات من أكره الدروس. وكثيراً ما تسبب هذه الدروس كره الرياضة عند بعض الفتيات مدى الحياة. ومع ذلك لهذه الدروس فائدة عظيمة أهمها:

أولاً: التمارين الرياضية مفيدة للجسد والروح

وثانياً: الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم تجعل الشخص يحس بأنه جزء من المجموعة، ولذلك يجب أن يتعب على نفسه.

أما مدرسو الرياضة فهم يضعون علامات جيدة لمن لديهم أجسام رياضية. اتعبي على نفسك قليلاً وسيكون لديك مثل هذا الجسم.

أنهيت المرحلة الابتدائية. يخيفني الانتقال إلى المرحلة الإعدادية ...

أي جديد يسبب القلق لكثير من الناس. وأنا أتفهمك بهذا الخصوص. فالوجوه الجديدة عادة تنظر نظرة عدائية. سيكون الأمر مرعباً لك في البداية. آلام في الرأس، تقيؤ، رجفة وتشنجات في المعدة - كلها أعراض للعصاب. وحينما تصل حالتك إلى درجة سيئة جداً لا تستطيعين فيها الذهاب إلى المدرسة صارحي أهلك بذلك حتى يخابروا المدرسة ويشرحوا لها ظروفك.

يجب أن يعطي طبيب الصحة المدرسية تقريراً بذلك لأن إدارة المدرسة يجب أن تكون واثقة من أنك لا تكذبين.

اسألي زميلاتك في الصف عن الواجبات المدرسية وحضّريها حتى لا تتخلفي عن أقرانك في الدراسة.

كيف تحمين نفسك من الاستهزاء والسخرية ؟

نتابع حديثنا عن الاستهزاء. من شاهد بنفسه كيف يسخرون من شخص محدد أو ممن كان محطاً لسخرية الآخرين يفهم كم هو مؤلم أن تكون في هذا المكان.

السخرية تقضي على الثقة بالنفس، تضعف من تقديرك لنفسك، ومن يتعرض للإهانة يشعر بالنقص في شخصيته.
السخرية ليست تصرفاً يعاقب عليه القانون ولكنها قد تحرض أفعالاً إجرامية. حينما يسخرون منك أو من شخص ما فمن واجبك أن تعلمي بما يجري.

وكلما ازداد عدد الناس الذين يتحدثون بصراحة عن هذه الأمور كلما قل عدد الساخرين والذين لا يحترمون شخصيات الآخرين.

لقد فقدت ثقتي بنفسي بسبب الاستهزاء المتكرر بي...

كثيراً ما يشعر الناس الذين هم محط سخرية الآخرين بضعفهم. وأنت كما يبدو تنتمين لهذه الفئة من الناس. حاولي أن تؤكدي لنفسك عدم أهمية كل ما يحدث. كل ما في الأمر أنك تعبت من كل شيء. لكن الاستهزاء بشكل عام يدمّر حياة الآخرين.

يصاب الكثيرون ممن كانوا محط سخرية زملائهم في المدرسة بالألم نتيجة الخجل والإهانة وعدم الثقة بالنفس. ويحدث كل ذلك لأن الساخرين يحولون ضحيتهم إلى شخص مذنب في كل شيء.

ولكن، حينما يسخرون منك فهذا لا يعني أبداً أنك مذنبة في أمر ما. وفي جميع الأحوال يجب ألا تستسلمي. بعضهن تطلب مساعدة نفسية من أطباء اختصاصيين في علم النفس.

وتذكري :

يستفيد الساخرون والمعذِّبون من صمتك. ولهذا بالذات، من أجلك ومن أجل الغير، يجب ألاّ تسكتي.

يغيظونني لأنهم يعيّرونني بأنني بدينة وقصيرة ...

يحب المراهقون إغاظة بعضهم بعضاً، مستخدمين لذلك أول ما يقع بصرهم عليه - وهو الشكل الخارجي. لكلٍ سلبياته، ويجب ألا تتألمي وتشعري بالإهانة لذلك.

يجب أن يخجل من يهزأ من الآخرين ولست أنت. وحينما ستكبرين ستعرفين أن الشكل الخارجي لا يعتبر سبباً للسخرية. بل على العكس، قد يكون مفيداً أحياناً أن تختلفي قليلاً عن الآخرين.

لا تعتبري نفسك أبداً أنك أسوأ من الآخرين.

إهانة الإنسان لخلافه عن الآخرين بشكله الخارجي أمر مُعيب.

ويجب أن تفهمي ذلك الشخص الذي يتحشر بك باستمرار أنه إنسان قليل التربية، وسيئ، وحاقد.

معلمتي غير واثقة من أنهم يستهزئون بي ...

قد يكون من الصعب أحياناً شرح حالة الاستهزاء وبالأخص في حال غياب الشهود. فالمعلم وحتى الأصدقاء قد لا يصدقونك. ومع ذلك يجب أن تخبريهم بكل شيء. ومع كل أسف فالمعلمون أحياناً غير قادرين على مساعدتك حتى ولو كانوا على علم بما يجري. ولكن يجب وضع حد لهذه الإهانات مهما كان الثمن.

اطلبي من والديك أن يحدثا مدير المدرسة بالأمر. وفي حال لم يساعدك ذلك يجب أن تبدّلي مدرستك.

حينما تستمر تهديداتهم لك، ينتظرونك في الشارع ويضربونك، يجب أن تتدخل الشرطة في مثل هذه الحالة.

زملاؤك في الصف

ليست الدروس هي كل شيء في حياتك، بل لأقرانك أيضاً أهمية في حياتك. وطبقاً للعلاقة التي تبنيها مع أقرانك سوف تكونين في حياتك الدراسية سعيدة أم لا.

لن تشعرين بالغربة والوحدة حينما تصادقين زميلاً لك في الصف

أنا أكذب على زملائي في المدرسة ...

حينما تبدأين سرد القصص الخيالية عن حياتك خارج المدرسة فلا بدّ أن تقعي في ورطة ودون علمك.

الكذبة الصغيرة تتحول إلى كذبة كبيرة.

أوقفي أكاذيبك عن الأهل والأصدقاء قبل أن يتأخر الوقت. إنني واثقة أنك لن تخرجي من أكاذيبك هذه كالشعرة من العجين، ولذا يجب أن تعرفي حدودك.

وكما هو معروف فإن الحقيقة سوف تطفو على السطح مهما تأخر الوقت - وكيف ستبدين آنذاك؟.

إنني خجولة جداً ولذا لا يوجد عندي صداقات ...

ومن لا يتألم لأجلك؟ الحياة صعبة على الخجولين. ولكي تتخلصي من هذا الموقف اعتبري نفسك وكأنك مكان زملائك. إذا كنت صامتة وغير اجتماعية فسوف يعتقدون أنك تنظرين إليهم من علٍ ولا تريدين النزول إلى مستواهم. إنك غير مذنبة في ذلك أبداً. إن الحل الوحيد والأسهل للتخلص من أزمتك - هو أن تتخلصي من خجلك وتبدئين حديثاً مع شخص ما.

ليس ضرورياً أن تسألي أسئلة حكيمة تدل عن عبقرية. في البداية، يكفي مثلاً أن تقولي، وبكل بساطة، "مرحباً" وحينما تلتقين بزملائك في الصف، ابتسمي لهم واسأليهم عن حياتهم - وهذه التصرفات البسيطة والمعبّرة عن الود تساعدك أكثر مما تتوقعين. يقول المثل الشعبي: "بداية الصداقة - ابتسامة". وما لم تبدأي بالخطوة الأولى لا تتوقعي أن يريد أحدهم مصادقتك.

والديّ يلومان أصدقائي لأن دراستي غير جيدة.

حينما تكون دراستك سيئة فإن والديك يتهمان أصدقاءك دائماً. إن العلامات السيئة تسمم حياة الكثيرين. يوجه إليك والداك وابلاً من الأسئلة وفي النهاية يتبعون سياسة "الإقامة الجبرية" في المنزل. وإذا ما تعرضت لموقف كهذا تصرفي بكل برودة أعصاب. إذا كنت تعتقدين أن الأصدقاء لا ذنب لهم في

ذلك، اشرحي الموقف لوالديك، وضاعفي جهودك، وتحملي كامل المسؤوليات.
عديهم بأنك ستدرسين جيداً ولن تقضي معظم أوقاتك في الشارع.
برهني لهما أنك أصبحت كبيرة لدرجة أصبحت فيها قادرة على توزيع وقتك بشكل مناسب للدراسة واللهو. سيصدقك والداك آنذاك وسيتوقفان عن اتهام أصدقائك بجميع ذنوبك.

إنني لا أعجب أحداً بوضعي الذي أنا فيه ...

ليس من السهل دائماً الانغماس في الحياة المدرسية. الجميع من حولك نظاميون وهادئون وسعداء، أما أنت فتبدين كالغراب الأبيض بينهم. إذا كنت تعتقدين أنك لا تعجبين أحداً فاسألي نفسك السؤال الآتي: لماذا؟ لا تقلقي ولا تعصّبي - فللخوف عينان كبيرتان. من سيفهمك ويعرفك جيداً يجب أن يتقبلك كما أنت عليه - بسلبياتك وإيجابياتك. وهذا هو الصديق الحقيقي الذي لا يهمه كيف تلبسين، أو من هما والداك ولكن تهمينه أنت بالذات. تهمّه روحك، أحلامك، وكيف تفكرين في هذه الحياة.

إذا كنت ترغبين بلعب دور معيّن في هذه الحياة، تتصنعين هذه الدور ولا تبدين على حقيقتك فإنك ستشعرين بالكبت وعدم السعادة.

الناس يحترمون في هذه الحياة هؤلاء، فقط، الذين يمثلون أنفسهم وحقيقتهم وكل منا يدرك هذه الحقيقة في مرحلة معينة من مراحل عمره.

أنها تفتخر بتفوقها في المدرسة ...

لقد قلت سابقاً أن الدراسة ليست سباقاً. ومع هذا يوجد بعض طلبة المدارس الذين يحبون إظهار أنفسهم وكأنهم أذكى من غيرهم. ولكن ثقي: هؤلاء الذين يكسبون نظارات طبية بمساعدة الفخر والتكبير يسلكون مثل هذا السلوك لعدم ثقتهم بأنفسهم.

قد تعتقد زميلتك في الصف أن الآخرين لا يلحظون تفوقها ولذلك فهي تؤكد ذلك في كل مناسبة. وافقي معي أن مثل هذه الطريقة هي طريقة غبية لكسب انتباه الآخرين. ولو كنت مكانك لتحدثت معها حول ذلك. أعلميها أن علاقتك معها ستبقى رائعة دون النظر إلى مستواها الدراسي.

ساعديها لكي تثق بنفسها، ولتتخلص من هذه العادة السيئة.

الفصل السادس

الجنس

ما إن تُذكر كلمة "الجنس" حتى يَطرق بعضنا خجلاً ويبدأ الضحك. كم نوقش هذا الموضوع وكتب عنه! انظري فقط إلى بعض الآراء حوله مثل: "الجميع يمارسون الجنس" ، "أن تبقي عذراء خطر على صحتك"، "الحمل من أول علاقة تقيمينها خطأ" ، "إنه يعتبر أن عدم ممارسة الفتيان للجنس، إذا بلغوا الانتصاب، خطر على صحتهم" - إنها جزء من آراء وخرافات كثيرة سمعتها أو قرأتها حول الجنس. وهناك كثير من هذه الخزعبلات حول هذا الموضوع - لا تعيريها انتباهك. بالمختصر المفيد - الجنس هو علاقة غرامية.

إن الجنس لا يترك أحداً غير مبالٍ به، وغالباً ما نبدو جهلة في هذا الموضوع، وهذه هي الحقيقة.

ولكن هذا لا يعني أنه من أجل اكتساب الخبرة ينبغي ممارسة الجنس مع أول من تلتقينه.

لبناء علاقة وطيدة مع شاب في مثل سنك يجب أن تكوني واثقة من إحساسكما بالشعور نفسه.

ينبغي أن تمتلكي الحد الأدنى من المعرفة في هذا المجال لأن ذلك يجعلك أكثر ثقة بنفسك ويخلصك من نتائج غير مرغوب بها سنتكلم في هذا الفصل عن أهم المشاكل الجنسية التي تعترضك.

الجهلة

بلغت السادسة عشر وما زلت عذراء ...

العمر والجنس أمران غير مرتبطين أبداً. ويجب أن تبدأي حياتك الجنسية فقط حينما تشعرين أنك أصبحت جاهزة لها، ومسؤولة عن نفسك، وواثقة من شريكك، وهذا يعني استخدام موانع الحمل وعدم الاستسلام لرغبات الآخرين

ويفضل تأجيل ذلك إذا كانت أمامك أسباب ترينها موجبة، وأنت قادرة على الرفض في أي عمر.

وتذكري:

إن علاقتك الجنسية الأولى ستبقى في ذاكرتك إلى الأبد، ولهذا يجب ألاّ تتم مثل هذه العلاقة ضد رغبتك، وحتى لا ينتابك شعور بالقرف من ذلك.

أرغب بطفل ...

يقولون: أخطاء الآخرين لا تعلمك. أخطاؤك هي التي تعلمك فقط. ومع ذلك أنصحك بالاستماع إلى كلام من خطا خطوة في هذا الطريق: "الطفل لن يحل مشاكلك. وإذا كنت لا تشعرين بالسعادة والرضا والحب بدون طفل، فحريٌ بك ألا تشعري بها حينما يظهر لديك طفل".

إن إنجاب طفل يعني أنك أخذت على عاتقك مسؤولية عظيمة. هناك بعض الفتيات اللواتي تتبعن مختلف الوسائل لاصطياد زوج شاب وإنجاب طفل، ولكنك أنت غير مستعدة لذلك الآن. نتائج مثل هذه العلاقات تكون مأساوية في أغلب الأحيان. ولكن، حينما تفكرين بموضوع كهذا اسألي نفسك قبل أن تقدمي على أية خطوة: كيف أستطيع أن أحل هذه المشكلة وأنا لا أملك منزلاً ولا نقوداً؟ أنا لم أستطع إقناعك؟ إذن فكري بالطفل، ألا يستحق أن نفكر به؟

إذا كنت تحبين الأطفال إلى هذا الحد اعملي بعد نهاية دوامك في المدرسة أو في روضة أطفال أو حديقة أطفال ـ وهذا سيؤمن خبرة غنية من أجل المستقبل.

ما هي حبوب منع الحمل ؟...

تحتوي حبوب منع الحمل على الهرمونات. يوجد ما يزيد على ثلاثين نوعاً من موانع الحمل الهرمونية.

فحبوب منع الحمل المركبة تحتوي على نوعين من الهرمونات الاصطناعية هما الاستروجين والبروجستين، اللذين يمنعان التلقيح.

ينصح باستخدام هذه الحبوب تحت إشراف الطبيب فقط، وفقاً لخطة معينة.

تنظم هذه الحبوب الدورة الشهرية لكنها لا تحمي من الإصابة بالإيدز أو الأمراض الزهرية، المنتقلة عبر الاتصال الجنسي. ومن هنا جاءت أهمية الواقي الرجالي في الوقت الحاضر.

شريكي لا يرغب باستخدام الواقي الرجالي ...

يعتبر كثير من الشباب أن ممارسة الجنس باستخدام الواقي الرجالي غير ممتع وليس "جنساً حقيقياً" ولكن ذلك من أوهامهم فقط. فالواقيات الرجالية مصنوعة من مادة مطاطية ناعمة ورقيقة جداً، ولهذا فعند تناغم جيد ومشترك بين الشريكين لن يتسبب الواقي في أية أحاسيس سلبية.

حتى ولو كنت تستخدمين حبوب منع الحمل لا مانع من استخدام الواقي الرجالي نظراً لأنه يحمي من أية عدوى محتملة. تباع الواقيات الرجالية في أية صيدلية، ولكن يجب الانتباه إلى مدة الصلاحية. وحينما يمتنع صديقك عن استخدام الواقي فكري وتأكدي هل يحبك فعلاً كما يقول. إذا كان لا يتصف بالمسؤولية في علاقته مع نفسه أو معك فأنت بالنسبة له لا تعنين شيئاً، وهو غير أهل لحبّك.

هذه آنا نيكولافنا مرة أخرى !

إنني أحب أن أطلعك على مفاجأة. وفقاً لادعاء مجلة "ويكلي ورلدنيوز" الأميركية فإن مدينة سودم اختفت من الوجود قبل الميلاد بسبب الإيدز. جاءت هذه النتيجة بناء على أبحاث أجريت على مومياء لفتى شاب وجدت في حالة ممتازة. بعد أربعة آلاف عام من وفاته، في مقبرة "مدينة الآثام" اكتشف فيروس نقص المناعة عند هذه المومياء، وهناك فرضية بأن الإيدز هو السبب الوحيد للوفاة.

إنه طاعون القرن العشرين!

فكرت بيني وبين نفسي وخلصت إلى نتيجة مفادها أنهم لم يستعملوا الواقيات الرجالية في ذلك الحين وقررت أن أجمع بعض المعلومات المتعلقة بتاريخ الواقي الرجالي.

نبذة طبية

تبين أن الواقي الرجالي كان معروفاً في روما القديمة. وبدخول المسيحية إلى روما مُنع استعمال الواقي واعتبر استعماله إثماً كبيراً. وفي القرن السادس عشر فقط اقترح الطبيب الايطالي غابرييلو فالوبي استعمال الواقي الرجالي كأحد الوسائل الفعالة للوقاية من مرض السفلس الذي انتشر آنذاك كالوباء. اقترح على الرجال استعمال كيس من الخيش

المشبع بدواء خاص. استخدمت هذه الطريقة خلال فترة طويلة للوقاية من المرض بشكل أساسي ولمنع الحمل أيضاً. وفيما بعد طور كيس الخيش الذي اخترعه فالوبي، وفي القرن التاسع عشر استخدم المطاط الرقيق لصناعة الواقيات الرجالية.

لا أستطيع أن أرد طلباً لأحد ...

بعض الفتيات يقمن علاقات متينة مع شريك واحد، بينما تفضل الأخريات إقامة علاقات مع عدد من الشركاء في وقت واحد. إن ذلك حالة شخصية بحتة ويجب ألا تفكري بما سيقوله الناس من حولك.

إذا كنت لا تستطيعين الاستقرار على شخص محدد فكري واسألي نفسك لماذا يحدث ذلك معك. لا شيء غير طبيعي في هذا التصرف، ولكنه قد يكون نتيجة عقدة نقص عندك.

كتبت لي سارا ــ عمرها ستة عشر عاماً قائلة: لا أملك القدرة لرفض طلب أي شاب يريد أن يطارحني الفراش". ولكن، هل هذا نتيجة غرامها الشديد بهم؟ أم أن الجنس يؤمن لسارا شعوراً بالرضى لا يمكن وصفه؟ وأنا أقول: لا هذا ولا ذاك. إنها تعتقد أن رفضها يفقدها الشريك ويبقيها وحيدة من جديد. لكن المأساة تكمن في عدم استمراريتهم لفترة طويلة.

توجد طريقة وحيدة لحل هذه المسألة - لا تستسلمي للإغراءات. إذا لم يعجبك الطرف الآخر فلا تجبري نفسك على تقبله. يجب أن يكون واضحاً بالنسبة لك أن الشخص الذي يستميلك إلى الفراش عنوة أو بالإغراءات هو شخص لا تهمه إلا مصالحه الشخصية.

إن فعل الحب بهدف المحافظة على شخص ما أو إلزامه بك أمر مكروه.

يجب أن تفكري جيداً وتعرفي ماذا تريدين دون اللجوء إلى مثل هذه الأساليب العوجاء.

ما هي الرعشة الجنسية (النشوة) ؟ ...

النشوة بالمفهوم الجنسي هي مستوى عالٍ من الشعور باللذة التي تظهر في لحظة إتمام ليس عملية الاتصال الجنسي العادي فقط بل وأي شكل من أشكال تفريغ الشحنة الجنسية كالعادة السرية أو ممارسة الجنس عن طريق الفم أو الشرج...الخ تشعر المرأة لحظة النشوة بإحساس "انعدام الوزن" الذي يسري

عبر جسدها كله، ومن ثم تحدث تقلصات لا إرادية دورية لعضلات المهبل والرحم والردفين مع إحساس بهزات بسيطة ونشوة داخلية أو إحساس شهواني حاد. تحدث النشوة عند الرجال لحظة القذف.

يستحيل أن تجد تعريفاً دقيقاً للنشوة. ولكن المعروف من خلال الاتصالات الهاتفية والأدبيات الجنسية ما يأتي:

أي إنسان جرّب إحساس النشوة مرة واحدة سيحاول تجربته مرات ومرات

ما هي المداعبة؟ ...

المداعبة هي شكل مهم جداً من أشكال اللقاء الجنسي. إنها لا تعني فقط الملامسة والملاطفة اللتين يتبادلهما العشيقان قبل العملية الجنسية مباشرة، ولكنها أيضاً المعاملة الحسنة اللطيفة وكلمات الإطراء. تساهم المداعبة في إثارة الأعضاء الجنسية للشريكين. وعلى سبيل المثال يُفرز المهبل إفرازاً خاصاً يسهل عملية إيلاج القضيب فيه.

أعتقد أنني حامل...

يجب أن تستشيري طبيباً اختصاصياً في الحال. الطبيب الاختصاصي فقط هو الذي يحدد الحمل أو عدمه. وسينصحك الطبيب بالإجراءات التي يفترض أن تتخذيها في حالة الحمل. قد ترغبين بوقف الحمل عبر عملية إجهاض؟ يجب الإسراع في هذه الحالة، فكلما كان الوقت مبكراً، كلما كان أفضل لعملية الإجهاض. وإذا تأخرت حتى الأسبوع السادس عشر فإن نتائج العملية ستكون سيئة جداً. ومهما حاولت فلن تستطيعي حل المشكلة بمفردك.

اشرحي الموقف لوالديك. لأن وقوف أشخاص مقربين إلى جانبك أمر ضروري جداً في مثل حالتك.

حقائق وأوهام عن الجنس

أخشى أنني باردة جنسياً...

يتهمون الفتيات اللواتي لا يوافقن على فعل الجنس بالبرود الجنسي. لا يوجد ما يسمى برودا جنسياً ـ إنه ليس سوى شكل من أشكال القهر الجنسي. هي نظرية افتعلها الرجال للتخفيف عن عزتهم حينما تمتنع النساء عن إقامة علاقة جنسية معهم.

لنفرض أنك تشعرين بالإجهاد والتوتر أو بالذعر حينما يلح صديقك عليك لإقامة علاقة جنسية. لكن ذلك لا يعني أنك بدون أية أحاسيس جنسية. قد لا تكون عندك مثلاً أية رغبة لممارسة الجنس في هذه اللحظة والجنس كما نعلم يجب أن يجلب السعادة وليس الألم والحزن والتأسف على النتائج مدى الحياة.

إذا كنت غير قادرة على إقامة علاقة مفتوحة وصريحة مع هذا الشخص فالأفضل ألاّ تبدأي معه هذه العلاقة أبداً.

كم مرة يجب أن أمارس فيها الجنس؟...

لا توجد أية قوانين صارمة ومحددة في الجنس. والعلاقة الجسدية القريبة تخصكما أنتما فقط. وكل ما تريانه مناسباً ومقبولاً لكما فهو طبيعي ويجب ألا يوقفكما أو يحدّكما شيء.

توهمنا الأفلام السينمائية والتلفزيونية أن التولع بالشهوة الجسدية يدوم أبداً، وحينما يجد شخصان بعضهما بعضاً فإنهما سيقضيان بقية حياتهما معاً.

لكن الواقع ليس كذلك. والولع سيزول عاجلاً أو آجلاً. حينما تمارسين الجنس لأنك راغبة بذلك أمر رائع. لا تعيري انتباهاً لكل ما يقال من حولك، عندما يؤكدون لك أنهم يمارسون الجنس أياماً بلياليها. إنهم إما يضخمون كل شيء للتباهي أو أنهم يؤلفون قصصاً حول ذلك.

يجب التنويه إلى أن الناس مختلفون بالعواطف والجسد. بعضهم يمارس الجنس مرة في اليوم، وآخرون يمارسونه مرة في الشهر. وليس لذلك أية أهمية في حياتك حينما تكونين سعيدة مع شريكك.

هل يمكن أن تتحول علاقات الصداقة القريبة إلى علاقة حب حقيقية؟...

لا نستطيع دائماً أن نساوي بين علاقة حب وعلاقة جنسية. يمكنك أن تحبي شخصاً ما حباً عارماً دون أن ترتبطي معه بعلاقة جنسية. والعكس صحيح أيضاً، فالكثيرون يمارسون الجنس دون أي شعور بالحب تجاه الآخر. ولهذا، إذا كنت تودين اقتحام قلب فتى شاب لست مضطرة لبدء علاقتك به من الفراش.

الحب ـ هو احترام وتفاهم متبادل وصداقة. إنه المقدرة على التنازل عن اهتماماتك الشخصية، وحتى التضحية بالنفس أحياناً. أما الجنس فهو أكثر ما يكون علاقة جسدية بالطرف الآخر.

الجنس يوفر لك اللذة بدون حب، ولكن حينما يتواجد الحب فإن هذه اللذة ستتضاعف مليون مرة.

هل يعتبر وقف العملية الجنسية إحدى طرق منع الحمل؟...

إن القذف خارج المهبل هو إحدى وسائل منع الحمل المتعارف عليها. لكن هذه الطريقة لمنع الحمل غير مضمونة، أن الحيوانات المنوية يمكن أن تصل المهبل قبل القذف وذلك برفقة بعض المفرزات التي تفرزها الغدد الذكرية الخاصة.

طالما أن الحديث يدور حالياً عن الأوهام المرتبطة بالجنس يجب أن تتذكري أهم الخرافات الشائعة مثل:

- ***يمنع الحمل من المرة الأولى.***
- ***الجنس على الواقف لا يسبب الحمل.***
- ***يمكن استخدام الواقي مرتين.***
- ***حينما لا يمارس المراهق الجنس يكون هناك خطر على حياته.***
- ***الفتيان أكثر جنسية من الفتيات.***
- ***حبوب منع الحمل تقي من الإيدز.***
- ***لا يحدث الحمل إذا مارست الجنس خلال فترة الطمث.***
- ***يحدث الحمل حين ممارسة الجنس عن طريق الفم.***
- ***استخدام الواقي يقلل من اللذة خلال العملية الجنسية.***

صحتك والجنس

ما هو الإيدز؟...

الإيدز - هو مرض نقص المناعة المكتسب هو مكتسب لأنه يأتي عن طريق العدوى وليس وراثياً. أما "نقص المناعة" فهذا يعني أن الجسم غير قادر على مقاومة الأمراض والعدوى المختلفة، وأن نظامه المناعي أصبح ضعيفاً.

الإيدز ـ مرض قاتل غير قابل للعلاج

يصاب بالإيدز من يمارسون الجنس الطبيعي (المتغاير ـ رجل مع امرأة) أو من يمارسون اللواطة (إقامة علاقة جنسية مع المثيل). ولذا لا تفكري أنك غير معرضة للإصابة بمثل هذا المرض القاتل.

نبذة طبية

الايدز ـ مرض ناتج عن الاصابة بفيروس نقص المناعة عند الانسان. يهاجم هذا الفيروس ويهدّم النظام المناعي في الجسم. يوجد خلاف بين وجود هذا الفيروس في الجسم وبين الايدز. قد يبقى فيروس نقص المناعة في الجسم مدة طويلة تصل الى عشر سنوات دون أية أعراض للاصابة بمرض الايدز. وخلال هذه الفترة يُعدي المريض الحامل لهذا الفيروس عشرات الأشخاص الآخرين. وهذا لا يعني أن الاصابة بالمرض تتم عن طريق ملامسة الشخص المريض أو استخدام أدواته أو الجلوس على كرسي التواليت. ففيروس نقص المناعة لا يعيش خارج الجسم. انه ينتقل الى الجسم السليم اما عبر الدم أو الليمفا أو الحيوانات المنوية. ومن هنا تأتي خطورة ممارسة الجنس بدون واق. والأكثر خطورة هو استخدام حقن متعددة الاستعمال. وفي الغالب يستعمل متعاطو المخدرات حقنة واحدة مشتركة للجميع. ولمنع الاصابة بهذا المرض الخطير كوني حذرة واختاري شركاءك الجنسين جيداً، واستعملي الواقي دائماً.

كلا، فأنا لا أستطيع أن أتحمّل الإجهاض!...

الفتاة التي تعتبر أن عملية الإجهاض أمر تافه لا تعي قساوة هذه العملية من الناحية الجسدية والمعنوية. إن قرار الإقدام على عملية الإجهاض صعب دائماً. وحينما تقررين ذلك سيعرف الجميع أن الأمر ليس بهذه البساطة بالنسبة لك.

الإجهاض ـ اختبار حقيقي لأية امرأة. حينما تقررين عملية الإجهاض يكون منطلقك هو مصلحتك فقط، ولا يحق لأحد إدانتك على هذا القرار. والأحاسيس المتضاربة التي تعتري أية امرأة بعد عملية الإجهاض هي أحاسيس طبيعية جداً. وفي الغالب تكون هذه الأحاسيس خليطاً من الفرح والراحة والحقد والذنب والخيبة.

ما العمل حينما أصاب بمرض زهري؟...

إذا كنت تشكين بإصابتك بمرض زهري من الضروري أن تستشيري طبيباً اختصاصياً في الحال.

الأعراض المحتملة: إفرازات قيحية، حكة وحرقة حين التبول. طفح وتقرحات على غشاء المهبل. حينما تلاحظين أحد الأعراض السابقة فهذا سبب كافٍ لقلقك. استشيري إما طبيباً في الامراض النسائية أو الأمراض الزهرية وكلما استعجلت باستشارة الطبيب كلما كان ذلك أفضل لك. إهمال معالجة الأمراض الزهرية خطر كبير عليك.

سرية العلاج مضمونة في جميع الحالات.

هذه آنا نيكولافنا!

لا أدري، هل يناقش الإنكليز أمور الجنس مع أبنائهم أو لا. ولكن من خلال خبرتي الذاتية أرى أنني أجد صعوبة حين الحديث عن هذه المواضيع مع ابنتي.

أجابتني ابنتي حينما فتحت الموضوع معها: أنا على اطلاع وأعرف كل شيء. دعينا نتكلم عن العصافير والنحل وغيرها. والأفضل قدمي لي كتاب أنيتا نايك كهدية، فسوف أقرؤه كله.

ـ ولكن ماذا تعرفين عن مخاطر الجنس؟

ـ أتسألينني عن الإيدز؟

ـ ليكن بعلمك أن الإيدز هو واحد من عشرين مرضاً ينتقلون إلى الإنسان عبر الجنس

ـ اكتبي عنها إذن. إنهم في المدرسة يرعبوننا منها. والموت أفضل من تقبيل شخص مشبوه به. إنه رهيب فعلاً!

لا يساعدك الخوف في اتخاذ قرار مفيد لصحتك. وما يساعدك في ذلك هو المعرفة فقط.

نبذة طبية

وفقاً لتصنيف اللجنة الدولية للصحة يفوق عدد الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس عن العشرين نوعاً. ينتمي الى هذا النوع من الأمراض عدة مجموعات مثل:

- أمراض سببها فيروسات (العقبول التناسلي، الايدز، الثآليل التناسلية الفيروسية).

- أمراض طفيلية (كالحكة وغيرها).

- أمراض جرثومية (التهابات الأحليل أو المجاري البولية - التهاب المهبل الجرثومي) تصيب قناة البول وتظهر على شكل إفرازات.

- أمراض فطرية (داء المبيضات البيض على الأعضاء التناسلية candidosis)

- الكلاميديا - التي تتسبب في أمراض جنسية تنتقل بواسطة الجنس الطبيعي أو الجنس الشرجي أو الجنس الفموي.

لنتحدث عن أربعة أمراض تعتبر الأكثر انتشاراً بين الأمراض الزهرية:

الكلاميديا - معظم المصابين بهذا المرض لا يعرفون أنهم مصابون. قد يتسبب هذا المرض في ظهور إفرازات من المهبل أو إحساس بالألم خلال العملية الجنسية أو حرقة حين التبول. كثيرون لا يشعرون بأية أعراض إلى أن يدخل المرض مرحلته الخطرة المتمثلة بظهور آلام أسفل البطن وارتفاع حرارة والتهاب مفاصل.

يتم تشخيص المرض بتحليل الإفرازات. ينبغي إجراء هذا التحليل مرة في العام على الأقل للنشيطين جنسياً.

حين اكتشاف المرض يجب تنبيه الشريك لذلك ومعالجته أيضاً، وإلا فإنك ستصابين بالعدوى مرة أخرى.

تتم معالجة المرض بواسطة المضادات الحيوية، ويُشفى المصاب خلال أسبوعين من العلاج.

السيلان - أعراض هذا المرض معدومة عند النساء تقريباً. تظهر أحياناً إفرازات خضراء أو خضراء مصفرّة تخرج من المهبل أو من قناة البول، وكذلك إحساس بالألم حين التبول. احتمال ظهور آلام حادة أثناء الطمث. معظم النساء تعرف عن إصابتها بالسيلان بعد أن يدخل المرض مرحلته الخطرة.

يشخّص المرض بتحليل الإفرازات المهبلية. السيلان مرض قابل للعلاج لكن الإهمال بمعالجته يؤدي حتماً إلى العقم وانسداد القنوات البولية ومرض القلب.

التهاب الكبد B – بعض الحاضنين لهذا الفيروس لا يشعرون بأية أعراض، بينما يشعر الآخرون بإرهاق شديد، آلام في الرأس، قشعريرة، تقيؤ وفقدان الشهية. وقد يتحول لون البراز إلى الفاتح، ويصفر الجلد وبؤبؤ العين، والبول قاتماً ورغوياً.

يشخّص المرض بتحليل الدم. مصير المصابين بهذا الفيروس إما الشفاء أو التحول إلى حملة مزمنين، أو يتطور عندهم التهاب كبد مزمن يؤدي إلى الوفاة. تتم الوقاية من هذا المرض بالتلقيح.

السفلس - يعتبر كثيرون أن هذا المرض أصبح من ذكريات الماضي. وفي الحقيقة فإن عدد المصابين بمختلف أنواع هذا المرض يستدعي دقّ ناقوس الخطر.

تُميز ثلاث مراحل للمرض: المرحلة الأولى وهي غير ملحوظة من قبل كثيرين من المرضى. تظهر خلال ثلاثة أسابيع من انتقال العدوى قرحة مرضية

تسمى القرحة السفلسية (Chancre). تظهر هذه القرحة داخل أو خارج المهبل في الفم أو حول الشرج، أي في المنطقة التي حدث فيها اتصال مع الشخص المصاب. إن السائل الذي يخرج من هذه القرحة معد جداً، وحينما يلامس هذا السائل الجلد في مناطق غير محمية تصبح الإصابة بالمرض أمراً محتماً.

تختفي هذه القرحة بدون علاج بعد عدة أسابيع، ولكن العدوى تستمر. وإذا لم تتخذ إجراءات علاجية محددة ينتقل المرض إلى طوره الثاني. من أعراض المرض في هذا الطور: القشعريرة، طفح جلدي متنوع (بقع، عقد، قيح)، وأحياناً تساقط الشعر. بإهمال المرض سوف ينتقل إلى طوره الثالث والأخطر. يصبح المرض في هذا الطور سبباً لكثير من الأمراض العقلية وأمراض القلب، وانهيار الجملة العصبية (يفقد المصاب قدرته على الحركة ويصاب بالعمى).

يعالج السفلس في أية مرحلة من مراحله، لكن العلاج لا يمكن أن يلغي الضرر الذي يصيب المريض.

تذكري:

عند كثير من المصابين بأمراض زهرية لا توجد أية أعراض ظاهرة للمرض، والمرضى لا يعلمون بإصابتهم، ولهذا من الضروري اتباع قواعد الجنس الآمن (الجنس باستعمال الواقي) وإجراء الفحوصات الطبية الدورية.

ـ العلاقات الجنسية العشوائية خطيرة جداً، وبالأخص حينما لا تُتخذ أية إجراءات وقائية.

ـ عدم الاعتماد أبداً على تطمينات الشريك وتأكيداته بأنه سليم من الأمراض الزهرية.

ـ أي مرض زهري أصبت به في شبابك قد يؤثر على حياتك مستقبلاً وبالأخص حينما لا تسرعي في معالجة هذا المرض.

ـ لا توجد وسائل لتحسين القدرة المناعية ضد الأمراض الزهرية، ولهذا فتكرار الإصابة بها أمر شديد الاحتمال.

إن الجنس الآمن هو غياب الجنس. ولكن إذا قررت بدء حياتك الجنسية فافعلي كل ما يلزم بحيث تكوني مسؤولة عن كل النتائج. لا تقومي بأية ممارسات إذا لم تكوني واثقة من النتائج أو كنت جاهلة بما تفعلين.

ما هو اختبار المسحة (الخزعة)؟...

اختبار يهدف إلى الكشف المبكر على أية تغيرات في عنق الرحم قد تتسبب فيما بعد للإصابة بالسرطان. يقترح الأطباء إجراء هذا الاختبار بعد سنة من أول ممارسة جنسية لك، ومن ثم مرة كل ثلاث سنوات.

يقوم بهذا الاختبار الممرضة أو الطبيب. يدخل في المهبل جهاز توسيع ليتمكن الطبيب من مشاهدة عنق الرحم، وبملْوَق خشبي تؤخذ خزعة من عنق الرحم. ترسل الخزعة إلى المختبر ليتم تحليلها. هذه العملية غير ضارة أبداً.

كما يبدو أنك غير واثقة حتى الآن من إجراء فحص على خزعة مأخوذة من عنق الرحم. ولكن حينما تعلمين أن:

السرطان المكتشف مبكراً قابل للعلاج مئة بالمئة

سوف تفعلين ذلك.

أتعتقدين أنني مصابة بالتهاب المهبل الفطري؟...

إنه مرض شائع الانتشار سببه فطر المبيضات البيض يعيش في المهبل. في أغلب الأحيان يكون هذا الفطر كامناً ولا يبدي أية مظاهر حياتية ولكن حين حدوث أي اضطراب في جسمك كالسمنة الشديدة أو القلق الشديد مثلاً فسوف يظهر هذا الفطر بدون أي سبب. من أعراض هذا المرض ظهور إفرازات كثيفة، حكة، ألم، وحرقة قوية أثناء التبول.

ينتقل هذا المرض عبر الاتصال الجنسي حينما لا يستخدم الشريك الواقي الرجالي. وبشكل عام إذا كنت تغتسلين باستمرار، وتحافظين على نظافتك، وترتدين لباساً داخلياً قطنياً فإنه من الممكن التخلص من هذا الفطر. ولكن إذا أصابتك العدوى بالفطر يجب أن تستشيري طبيباً يصف لك حبوباً تخلصك بسرعة من هذا الفطر.

الفصل السابع

علاقات جنسية غير طبيعية
أو
انحرافات جنسية

أنت شبقة جنسياً أم طبيعية، باردة أم لا تشعرين بأية أحاسيس تجاه الجنس - كلها صفات من شخصيتك وهبتها الطبيعة لك. ومن حقك أن تتحدثي بهذه الأمور أو تحتفظي بها كأحد أسرارك، ولكن لا تسمحي لأحد أن يحشر نفسه في حياتك الخاصة. إذا كنت قادرة على إظهار الحب للشباب والفتيات فلا بأس عليك. إنها حياتك الخاصة حينما لا تسيئين للآخرين، ومن حقك التصرف بها كما تشائين.

لا تزال الكراهية تجاه اللوطيين منتشرة في بلادنا. يكرههم البعض لأن علاقات الحب مع جنسهم غير طبيعية في نظرهم. وهذا كله هراء. فمن حقك أن تحبي من تشائين. وهذه الكراهية ناجمة أيضاً عن عوامل أخرى. فقد يكره الإنسان شخصاً آخر لاختلافه عنه ـ وهذا بالذات أمر غير طبيعي.

لا أحد يعرف لماذا يمارس البعض اللواطة ولا يمارسها الآخرون. لكن الحقيقة تبقى دون تغير: لا يستطيع أحد تغيير توجهاتك الجنسية لا بالتخويف ولا بالترهيب ولا احتقار هذه العلاقات من أهلك أو المحيطين بك. إذا كان يثيرك أنك سحاقية بتصرفك فلا تكتمي أحاسيسك لأنه من السهولة جداً معرفة من أنت. الأسوأ حينما تتكتمين على أحاسيسك الحقيقية وتحاولين إظهار نفسك إنساناً آخر مختلفاً عن حقيقتك.

إذا كنت غير قادرة على مناقشة هذه الأمور مع أهلك أو أصدقائك فاستعيني بخدمة المساعدة النفسية عبر الهاتف. اتصلي بهم فسيساعدونك وسيوجهونك وسيحسون بأحاسيسك. ليس من السهل أن تكوني سحاقية في مجتمع شديد الارتباط بالجنس التقليدي. ولكن حينما تعلمين أنك لست وحيدة ستشعرين بنوع من الراحة.

من هم السحاقيات؟

يوجد تخوف بين أوساط المراهقين من احتمال كونهم لوطيين. ومن المفيد أن تعرفي أن معظمنا يختارون هذا الطريق أو ذاك ونسبة هؤلاء الذين يحددون قطعاً علاقتهم مع الجنس الآخر أو مع نفس الجنس قليلة نسبياً. ولكن هذا لا يعني أن معظمنا يقيم علاقات غرامية مع الرجال والنساء. ولكن في بعض الحالات قد تتغير الرغبة من جنس لآخر.

المهم هل أنت قادرة على الحب وتوفير السعادة للآخر.

أنا مغرمة بالفتيات ـ فهل يعني ذلك أني سحاقية؟...

يمر معظمنا خلال حياته في مرحلة لا يستطيع أن يحدد فيها من سيكون. فقد تكونين الآن معجبة بفتاة من صفك، وبعد ساعة تنجذبين نحو فتاة.

تظهر التوجهات اللوطية عند بعضهم منذ الصغر ولكن معظمنا غير واثق من توجهه هذا. ما فائدة أن تعلقي على صدرك يافطة أنت غير واثقة منها؟ وفي المستقبل ستتحدد اتجاهاتك الجنسية، وستعرفين من تحبين: الفتيان، أم الفتيات أم الجنسين معاً. ولا تستعجلي هذه اللحظة.

وأضيف:

إذا كنت مغرمة بالفتيات فهذا لا يعني أنك سحاقية. والإعجاب بمن نراه جذاباً وجميلاً أمر طبيعي.

أنا سحاقية ـ وأنا غير مرتاحة لذلك !...

إنه رد فعل طبيعي. وهذا ما يؤكد عليه كل من يود أن يكون صريحاً. ليس سهلاً أن تدركي أنك سحاقية وبالأخص حينما تعلمين أنك منبوذة من المجتمع. ولهذا من الصعب الكشف عن نفسك للغير. ولكن إذا كنت سحاقية فهذا لا يعني أنك وحيدة. فعند معظم السحاقيات توجد رفيقة في الحياة، وعندما تشعرين بالقلق صادقي سحاقية أخرى فهي التي ستخفف عنك وتساعدك قليلاً. أو اتصلي بخدمة المساعدة النفسية عبر الهاتف.

لكن لا تحاولي اختبار ذلك طالما أنك غير متأكدة من توجهاتك الجنسية بشكل نهائي. أكرر وأقول أن السيرة الجنسية هي صفة خاصة لكل فرد.

هل أنا خنثى؟...

حينما تعشقين الرجال والنساء فهذا لا يعني أنك مزدوجة الجنس أو خنثى. يعتبر كثيرون عشق نفس الجنس أمراً جذاباً على الرغم من أنهم طبيعيون فيزيولوجياً. هناك بعض الناس واثقون من أنهم مخنثون، واعتقد أنك لست منهم. لا يولد أحد لوطياً أو محباً للجنسين. نحن نختار الطريق وفقاً لأحاسيسنا وجاذبيتنا الجنسية.

حينما تمارسين جنساً آمناً وتصارحين شريكك في كل علاقاتك فهذا لا يضر أحداً، ولا يضرك أنت بالذات. لكن زملاءك "التقليديين" سيدهشون من تصرفاتك وسيتخلون عن صداقتك حينما تخبرينهم بأنك مولعة بفتاة أخرى.

لكن لن تتوصلي لنتيجة سريعة قبل أن تتأكدي: سحاقية أنت أم لا؟ يجب أن تكوني وفية مع نفسك، ولا تهتمي لما يقوله الغير.

إذا كنت مغرمة في معلمتي فهل هذا يعني أني سحاقية؟...

كلا، الاحتمال الأكبر أنك تبحثين عن مثل أعلى أمامك. يحلم كثير من الناس بمن فيهم المراهقات بشخصيات تتمتع بمواصفات محددة. ولهذا، من الشائع جداً أن يتعلق المراهقون بمعلماتهم. من الرائع جداً أن تقابلي في حياتك امرأة تحلمين بأن تكوني شبيهة بها. وذلك أمر طبيعي ولا يعني أبداً إصابتك بخلل ما.

ولا تحرّفي أحاسيسك تجاه معلمتك وتتهمي نفسك بالسحاقية. إذا كانت تقلقك علاقتك القريبة من مدرّستك فحاولي الحدّ منها. خصصي وقتاً أكثر لزملائك، وبرنامجاً ثقافياً يتضمن زيارة المعارض والحفلات. وبمعنى آخر املئي وقتك بحيث تنشغلين عن التفكير بمعلمتك. حينما تجلسين وتفكرين بكل شيء فسوف تفهمين أن هذا الحب بينك وبين معلمتك غير مخالف للطبيعة.

<u>كيف ننظر إلى هؤلاء اللواتي يعترفن؟</u>

لن أقول لك أن الاعتراف أمر سهل. لكني أقول لك أن الاعتراف أبسط بكثير من التخفي والتصنع مدى الحياة - وهذه هي الحقيقة.

من الطبيعي ألّا يفهمك كثير من الناس، ومنهم والداك أيضاً. ولكن هذه المفاهيم يجب ألّا تؤثر عليك، بل يجب أن تكوني وفيّة مع نفسك. السحاق — بديل للجنس التقليدي. الكراهية

تجاه اللوطيين والسحاقيات ناتجة عن عدم الفهم والاحترام، ويجب أن تكوني قادرة للدفاع عن نفسك.

إن الاعتراف بذلك، حتى ولو كان بينك وبين نفسك، خطوة شجاعة. ويمكن أن تفعلي ذلك حينما تشعرين أنك جاهزة نفسياً لذلك. إذا وُجد من يستطيع مساعدتك فتوجهي إليه لأن أي نوع من المساعدة ضرورية في هذه الحالة.

كما أن سماع مثل هذه الاعترافات ليس بالأمر السهل أيضاً. إنهن يعترفن فقط أمام من يحببنهم ويثقن بهم. ووفقاً لردة فعلك سوف يحكمن على تصرفات الآخرين. قولي لهن أنك مهزوزة من الأعماق وتحتاجين إلى وقت للتعوّد على هذه الفكرة.

إن الكراهية الصريحة يمكن أن تحطم شخص اعترف لك بأعمق أسراره.

تخلّى عني والداي حينما علما أنني سحاقية...

قد تكون ردّة فعل والديك السلبية جداً ليست بسبب كونك سحاقية وإنما بسبب آمالهما المحطمة. أنت لم تتغيري بعد اعترافك أمامهما، وبقيت على توجهاتك ولكن ما تغير هو رأيهما فيك. لقد تحطمت كل آمالهم المرتبطة بالزواج وإنجاب الأطفال وبناء الأسرة. ولهذا، من الصعب جداً أن يتعايشا مع الحدث. ولكن لا تفقدي أملك، تحدثي معهما وقولي لهما أنك لا زلت البنت المحبة المطيعة لهما.

<u>وهذه اعترافات بعض الفتيات:</u>

"حتى السابعة عشر لم أكن واثقة من كوني سحاقية أم لا: وفيما بعد تعرفت على فتاة في إحدى الحفلات. لم أعرف كيف أتصرف لأنني أعلم مسبقاً بوجهة نظر والدي المتعلقة باللوطية والسحاق. ومن ثم صارحت صديقتي التي تفهمتني وحدّثت أهلي عن كل شيء. طبيعي أنهما لم يتقبلا ذلك في البداية، ولكن بعد مرور سنتين أصبح كل شيء عادياً.

جيسيكا ـ 19 سنة.

استمع والدي إلى هذا النبأ بشيء من الهلع. لم يتحدث معي والدي خلال أشهر طويلة. وأعلن ذات مرة أنني حرمته من

الأحفاد. وذات مرة نرفزت وقلت له أنه يهدّم حياتي لأنني كنت صريحة معه. بعد أيام جاء ليعتذر مني ويقول أنه سيكون عوناً لي وسيبقى يحبني مهما كنت. شكرته على هذا التصرف الذي ساعدني جداً في حياتي.

دونا ــ 16 سنة.

كرهت أمي حينما اعترفت لي أنها سحاقية. الجميع سينفرون مني حينما يعلمون ذلك.

قبل كل شيء تحدثي مع أمك. أعطها الفرصة لتوضح ذلك. لقد كانت واثقة أنك لن تفرحي بهذا الخبر وأن كل شيء سيبقى دون تغيير. لقد كانت تعرف أنك ستهلعين لهذا النبأ وكان قرارها بالاعتراف ليس سهلاً كما تعتقدين. لقد عانت كثيراً من كتمانها لسرها خلال سنوات طويلة. حاولي فهمها. ومن يحاول أن يعيّرك بأمك فهذه ليست مشكلتك.

أكره أعزّ صديقة لي لأنها سحاقية...

حاولي أن تفهمي أن الذي تغير هو رأيك بصديقتك بينما بقيت هي على حالها قبل اعترافها أمامك. ويجب أن تدركي أن هذا يخصها بالذات. لقد اعترفت أمامك لأنها واثقة بك ولذا لا تخوني صداقتها معك. كانت تدرك بالتأكيد أنها لن تجد منك تشجيعاً وعوناً.

ارتباطاتك الجنسية والمشاكل المتعلقة بها

العلاقات الجنسية بين نفس الجنس تكون معقدة في الغالب: الخوف من العزلة، رهاب الوحدة، آلام روحية ــ الأحاسيس نفسها ستتعرضين إليها سواء كنت تتقابلين مع فتى أم فتاة. وحتى لا تكوني في موقف حرج يجب أن تملكي تصوراً واضحاً عن علاقتك مع الآخرين.

أعلمت صديقتي أنني كما يبدو "تقليدية" لهذا فهي قد تتخلى عني إلى الأبد!...

أعتقد أنك لا تتصورين مدى الصدمة التي أصيبت بها صديقتك. لا تتصورين الصعوبات التي تعانيها من جراء فراقها لك.

إذا كنت واثقة من توجهك الجنسي وصديقتك متفهمة لك أعطها الوقت الكافي لتتعود على ذلك.

أصدقائي غير معجبين بصديقتي...

لا يوجد شخص محبوب من قبل الجميع. يجب أن تقرري ما هو المهم بالنسبة لك: علاقتك المتينة مع صديقتك أم علاقاتك مع زملاء لا ترتبطين بهم بأية روابط. اسأليهم لماذا يكرهون صديقتك.

إذا كان ذلك مرتبطاً بعلاقتك الجنسية معها فيجب وضعهم عند حدّهم وأفهميهم ألا يتدخلوا في حياتك الخاصة ويشيرون إليك على من تحبين ومن تكرهين.

إذا كانت صديقتك تعني الكثير بالنسبة لك فاستمري بعلاقتك معها أمام الجميع. وهل تتخلين عنها لأن أصدقاءك لا تعجبهم علاقتك معها؟. قولي لهم أنك استمعت إلى رأيهم وستتصرفين كما ترينه مناسباً.

الفصل الثامن

كيف تكونين راضية عن نفسك

ليس بالأمر السهل أن يكون الإنسان راضياً عن نفسه. يتغير مزاج الإنسان من الرضا الكامل وحتى القنوط، تمر حياته باختبارات وصعوبات. أن تتعلمي كيف تكوني راضية عن نفسك ليس بالأمر السهل وبالأخص في حال غياب الكرامة وعزة النفس.

يمر الإنسان في لحظات يكره نفسه حين ينظر في المرآة. "أيها الواقف أمامي... كم أكرهك!" وحينما تصل هذه الأحاسيس إلى حالتها الحدّية. وتقضي أوقاتك حزينة وكئيبة ومتحسرة من الصباح حتى المساء، يجب آنذاك اتخاذ الإجراءات و القيام بشيء ما. وإذا كانت حالة الاكتئاب التي تمرينٍ فيها تجعلك تكرهين هذه الحياة، وتدفعك للتخلص منها أحياناً، فينبغي أن تطلبي المساعدة من أحد ما.

إن مرحلة الفتوة والمراهقة هي مرحلة صعبة في حياة كل فرد. وليس من السهولة أن تتعايشي مع حالك ووضعك: شكلي أسوأ، لست أغنى، لست أذكى، ولو كنت... لكنت سعيدة الآن... وغالباً ما نجهل أن مفتاح السعادة يكمن في علاقتنا مع أنفسنا، مع الحياة، مع الآخرين حولنا.

حب الشباب، البدانة، الخجل... وماذا في كل ذلك؟. لا تشغلي بالك في أمور كهذه. لا تهتمي جداً حينما يعتبرك معلموك، أهلك، أو أصدقاؤك أنك غير قادرة للقيام بأي شيء. لا تستسلمي لهم ولا تسمحي لأفكار هدامة أن تنتابك.

كل ما هو مطلوب منك أن تثقي بنفسك.

كيف نتعلم حب أنفسنا

لنتحدث مرة أخرى عن أنفسنا

حينما تشاهدين التلفاز أو تتصفحين مجلة أو تشاهدين فيلماً يقع نظرك دائماً على فتيات جميلات ممشوقات القامة بصدور مثالية وشعر رائع وتفكرين في الحال ـ كيف أحيا وأنا على هذا الحال! والأمر أصعب بكثير حينما تفكرين بالطعام: الشباب يسمحون لأنفسهم بتذوق كل شيء بينما تجلسين أنت تمضغين الحشائش الخضراء. وقد تشاهدين إعلاناً تلفزيونياً يروّج بيبسي خاص للنساء ـ ألا يعني ذلك أن عليك اتباع ريجيم معين؟

يعلموننا من الصغر كيف نفكر ونهتم بقاماتنا، كيف نأكل وننتبه لنوعية غذائنا، لأنه إذا لم نكن ممشوقي القامة فنحن لا نساوي فلساً.

ومع هذا فنحن لسنا دائماً ممشوقات كنجمات عارضات الأزياء المشهورات.

كل واحدة مختلفة بهيأتها وشكلها وشعرها وجلدها ووزنها عن الأخرى. تستيقظ كثيرات وشعرهن غير قابل للتصفيف ووجههن ملئ بالبقع والنمش وبالأخص حينما تكنّ عصبيات جداً. نوّهنا أكثر من مرة أنه لا يوجد شخص راض عن نفسه مئة بالمئة. إذا كنت تشعرين أنك راضية عن نفسك وعن شكلك بحدود ثمانين بالمئة فكل شيء عندك على ما يرام أما إذا كانت هذه النسبة عندك بحدود العشرين بالمئة فهذا يعني أنه يجب أن تعيدي النظر في وضعك.

صدقيني أنه إذا لم تُعجبي نفسك فإنك لن تُعجبي أحداً غيرك. وحينما تتعلمين احترام نفسك بالشكل الذي أنت عليه. فهذا يعني وكأنك تقولين : "انظروا إليّ، أنا أيضاً إنسان جيد، يكفي أن تتعرفوا عليّ فقط". ولست ملزمة بالدفاع عن نفسك لأنك بهذا الشكل. هذا ما وهبه الله لك. وحينما لا يتقبلك الناس على شكلك هذا فهم الخاسرون ولست أنت.

أنا بدينة جداً...

أتعرفين ما هو أهم شيء بالنسبة لك؟ ـ معرفة هل عندك وزن زائد أم لا. لا تخافي من القهقهات حولك ومن جداول الوزن النظامي. استشيري الطبيب فهو وحده القادر أن يعرف فيما إذا كنت بحاجة للتخلص من بعض الكيلوغرامات الزائدة أم لا. وحين الضرورة سينصحك باتباع نظام حمية معين يوفر لك نظاماً غذائياً سليماً.

ولكن، إذا قررت أن تنحفي بأي شكل من الأشكال فيجب أن تسألي نفسك: لماذا؟ أمن أجل أن يصبح جسدك أفضل؟ حينئذ من الأفضل لك ممارسة التمارين الرياضية ـ ففيها المتعة والصحة معاً.. قد تعتقدين أن حياتك ستصبح أفضل حينما تنحفين، وسيظهر فوراً فارس الأحلام؟ إذا كنت تعتبرين أنه بفقدك عدة كيلوغرامات من الوزن الزائد سوف تبعدين جميع المشاكل من طريقك فإن تفكيرك خطأ طبعاً. ستشعرين طبعاً بثقة أكبر لكن الحياة لن تصبح أمتع.

من الأفضل أن تبحثي عن سبب عدم سعادتك واسألي نفسك هل هذا مرتبط فعلاً بوزنك الزائد.

حقاً، إن الوزن الزائد ينغّص حياة كثيرات. وحينما تتولعين بالحمية فهذه بحد ذاتها مشكلة أكبر من مشكلة التنحيف. وما هو أسوأ من تنحيف نفسك في الوقت الذي تنظرين فيه إلى واجهات المحلات الغذائية بأعين غائرة من الجوع ومفكرة فقط بالطعام؟ فالحمية في مثل هذه الحالة لن تفيدك أبدا. أن تكوني بدينة جداً ليس أمراً جيداً، لكنه في جميع الأحوال أفضل من حمية كهذه. وحينما تعيشين هكذا سوف تشعرين في هذه الحياة بالكآبة وعدم السعادة.

ولكن، إذا قررت أن تنهكي نفسك بالجوع فافعلي ذلك وفقاً لقوانين العلم. والجوع الخاطئ لن يؤدي في نهاية المطاف إلى زيادة إضافية في الوزن وذلك لأن جسمك يقلل من سرعة التبادل الغذائي، وهذا يعني أنك لن تنحفي حينما تعودين ثانية إلى الطعام وستتجمع الشحوم من جديد في جسمك. إن اتباع نظام غذائي سليم أفضل بكثير من الحمية، وهذا النظام لا يساعدك فقط بل يخلصك أيضاً من عقدك في هذا المجال.

ولكن، ما المقصود بالتغذية السليمة؟ ـ إن ذلك يعني وبكل بساطة الامتناع عن الأطعمة الشهية والإكثار من تناول الخضار والفواكه. وجميع "القمامات الغذائية" كالشيبس والبطاطا المقرمشة والشوكولا والمشروبات الغازية يجب أن تكون في حدودها الدنيا. لا تمتنعي مباشرة عن كل الأشياء التي كنت تحبينها فهذا قد يؤثر عليك. كوني عاقلة ولا تكوني حدّية في أي شيء.

أنا نحيفة كالعصا...

النحيفات محسودات غالباً. فهن دائماً ممشوقات القد ولا مشاكل عندهن مع الوزن الزائد. لكن النحافة الزائدة بالنسبة للبعض مشكلة حقيقية. إذا كنت نحيفة بطبيعتك فالتمارين الرياضية قد تساعدك في بناء جسم جميل. وحينما تشعرين أنك نحيفة للغاية يجب ألا تتخمي معدتك بالأطعمة الشهية والحلويات بل يجب أن تتناولي غذاء غنياً بالحريرات. سجلي كل ما تناولته خلال أسبوع مثلا واستشيري الطبيب فهو وحده القادر على إرشادك إلى نظام غذائي ملائم لك. وليكن بعلمك دائماً: أن نحافتك لا تعني عدم جاذبيتك.

تبدو كثيرات من النحيفات جداً مغريات جنسياً أكثر من الممتلئات.

المهم ألا توهمي نفسك أن الحياة بهذه الهيئة غير ممكنة. فهذا يعني استسلامك الكامل. يجب أن تعتبري أن ما أنت فيه هو هبة من الطبيعة والمطلوب منك هو البحث عن الأفضل دائماً.

هل حقاً مصابة بالقهى anorexia (فقد الشهية للطعام)؟..،

تحتاج الفتيات المراهقات حوالي(2000) سعرة حرارية (كيلو كالوري) في اليوم ليقوم الجسم بوظيفته بشكل طبيعي. إذا كنت تودين إنهاك جسمك وتناول ما يقل عن (1000) سعرة حرارية في اليوم (وهذا ما يقابل وجبة واحدة في اليوم) سيحرم الجسم من طاقته الضرورية، والمواد المغذية والفيتامينات والعناصر الضرورية للحياة وهذا يعني الهزال الذي يتميز بالعوارض الآتية: الكآبة، جلد سيء، إرهاق ونعاس دائمين. ولفقدان الشهية أسباب متعددة جداً.

فقدان الشهية العصبي المنشأ - مرض يؤدي إلى الوفاة بسبب الجوع حين اتباع المريض لنظام حمية قاس جداً. إنه عملية تهديم ذاتي لا يشك المريض بحدوثها أبداً. وحتى حينما لا يبقى في المريض سوى هيكله العظمي ينظر في المرآة وهو يعتقد أنه لا يزال بديناً. في هذه الحالة لا بد من تدخل الطب بسرعة.

حينما تلاحظين على نفسك بعض أعراض القهى يجب استشارة الطبيب فوراً.

هل أنا شرهة جداً؟...

الشراهة أو الجوع الحقيقي مرض مرتبط باضطراب التغذية أيضاً وهو شديد الخطورة كالقهى أيضاً. يتناول المريض كمية كبيرة من الطعام ومن ثم يستفرغ بشكل مصطنع. الشراهة وفقدان الشهية مرضان هدامان جسمياً ونفسياً وفي كلا الحالتين ينبغي استشارة الطبيب.

المشروبات الكحولية والمخدرات ومشاكل غيرها

قد نتعرض لاضطهاد واغتصاب جنسي وأخلاقي وجسدي، أو قد نعرّض أنفسنا للأذى والألم. فالمشروبات الروحية والمخدرات وتخريب الأعضاء هي أنواع من الانحرافات الضارة.

للعادات السيئة أسباب عديدة، ومع ذلك ينبغي عدم الخنوع لها. طلب المساعدة الفورية ضروري لأن عون الآخرين يساعدك في التغلب على نفسك أو على هؤلاء الضاغطين عليك لتنحرفي.

عندي مشكلة مع المخدرات والمشروبات الروحية...

السكر والمخدرات هما مشكلتان شائعتا الانتشار أكثر مما تتوقعين. وإذا كان عندك بعض الميل تجاه المشروبات أو المخدرات فلا تعتبري نفسك أنك سقطت نهائياً.

تعتبر المشروبات الكحولية والمخدرات المخرجَيْن الوحيدين لكثيرين من مشاكلهم الحادة. إنهم يعتبرون أن ذلك يجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم ويحسّن من مزاجهم ولكنهم لا يفكرون أبداً في أن المخدرات والمشروبات الروحية هي عادات تسبب الاكتئاب. في البداية يمر الشخص بحالة صحوة قصيرة الأمد يليها انحطاط وانهيار يشعر خلالها بالتحول من سيئ إلى أسوأ. وفي هذه الحالة يحتاج الشخص لكمية أخرى من المخدرات أو المشروبات الروحية. والنتيجة هي دارة مغلقة لا يمكن الخروج منها.

حينما نفقد أشخاصاً أعزاء

الموت قدر كل إنسان، لذا ينبغي مواساة وتعزية من فقد شخصاً عزيزاً. كثيرون يخافون الموت على الرغم من أن الجميع يعرفون أنه أمر محتم، ونهاية طبيعية لوجودنا في هذه الحياة. هكذا هو العالم من حولنا. نحزن حينما

نفقد عزيزاً علينا. كل يبحث عن وسيلة ليواسي نفسه ويعزّيها ـ بعضنا يجد ضالته في الدين، والآخر في العمل وغيرهم في الروح.

هل يوجد شيء أسوأ من فقدان شخص عزيز؟...

إن فقدان شخص عزيز هو أكثر ما يؤلم الإنسان، ومن أصعب الأحزان التي فرضت على كل إنسان. يتألم القلب لفترة طويلة ولا توجد طريقة تخلصه من ذلك.

حينما نفقد شخصاً عزيزاً علينا نُصدم في البداية ثم نكتئب وأخيراً نتعايش مع مصابنا.

تستطيعين تخفيف حزنك حينما تتحدثين مع شخص تحبينه ويفهمك. وحينما لا تجدين هذا الشخص بين أهلك استعيني بالأصدقاء.

نصيحتي الوحيدة التي أستطيع أن أقولها لك وتذكريها دائماً ـ الوقت خير شاف من الأحزان.

بمضي أيام وأسابيع وأشهر أو حتى سنوات سوف يخمد ويضعف إحساس الحزن.

أخاف من الموت...

الموت أمر طبيعي وهو قدر لكل إنسان عاجلاً أم آجلاً. لا معنى أبداً لأن تفكري أنت أو أصدقاؤك بساعة ومكان موتك. يصاب البعض بالهلع من فكرة الموت ذاتها ـ لا تسمحي لهذه الأفكار أن تعتريك.

وتذكري:

جميعنا فانون ويجب ألاّ نهلع حينما ندرك أن الموت أمر محتم ولا سلطة لنا عليه.

تخلى عني أصدقائي لأنني حاولت الانتحار...

المجهول مخيف بالنسبة لكثيرين.

حينما علم أصدقاؤك بمحاولة انتحارك أدركوا أنهم قد يفقدونك. وهذا أخافهم طبعاً. إنهم لا يفهمون طبعاً دواعيك للقيام بخطوة كهذه. أعرف أن كثيرين يتضايقون من رؤية صديق لهم متوف والأسباب لذلك متعددة.

ولهذا تحدثي مع أصدقائك وبرهني لهم أنك مازلت محبة لهم كما كنت قبل محاولة الانتحار. وأكرر أيضاً أن الناس المكلومين بداخلهم يجب أن يفتحوا قلوبهم ويعرضوا مشاكلهم على أصدقائهم ولا يحبسونها في داخلهم.

أريد أن أموت، فأنا لا أستطيع الحياة بعده...

يعتبر البعض أن الحياة لا معنى لها بعد فقدان شخص عزيز عليهم، وهناك وسيلة وحيدة للتخلص من الحزن - وهي الموت. لا تتخذي قرارات هامة وأنت في حالة حزن. فكري بما تستطيعين فعله وما تستطيعين إنجازه. والأهم من ذلك بالآلام والأحزان التي تعرضين أهلك وأصدقاءك لها من بعدك. هل تريدين حقاً أن يتألموا ويحزنوا كما تتألمين الآن؟

حينما تراودك فكرة الانتحار لا تتركيها حبيسة بداخلك تقاسميها مع شخص ما ـ والديك أو طبيب نفسي مثلاً.

أشعر بالذنب دائماً من موت صديقي...

كما يبدو أنه كان يمر في حالة اكتئاب عميقة خلال فترة طويلة ولست أنت السبب.

الناس لا يغادرون هذه الحياة عن طيب خاطر. أنت مذنبة في موته كأهله وأصدقائه ومعلميه.

ينتحر الشخص ليس بسبب خلاف مع صديقته. يقدم على هذه العملية فقط من لا يثق بنفسه، وغير قادر على إيجاد مخرج من أزمته، وحين يعتبر أنه وحيد في هذه الحياة وليس بمقدرة أحد مساعدته. ومن الطبيعي أن يشعر المقربون بالذنب والألم ويطاردهم شعور دائم أنه كان بالإمكان تجاوز هذه الأزمة. سوف تعتادين مع الزمن أما الآن فيجب أن تقاسمي آلامك شخصاً ما يستطيع أن يستمع إليك ويقدم العون إليك.

<u>(الأنا) الحقيقية التي تحسين بها</u>

من تكونين حقاً؟ هل أنت قادرة على إضحاك زملائك والدخول إلى أعماقهم وهل تحبين الحياة ضمن مجموعة؟ أم أنك تذرفين الدمع بلا حدود، غير واثقة من نفسك، خائفة من أنك لن تحققي شيئاً في حياتك؟ وكما يبدو أنت من هذا وذاك.

العالم الداخلي للإنسان ـــ هو تداخل معقد من أحاسيس الثقة بالذات وعدم المقدرة على فعل شيء.

نعتقد غالباً أن حياة الآخرين أفضل، أما نحن فبشعون، مملّون ومزعجون للآخرين، ونشك أحياناً برغبة أحد في معاشرتنا. جميعنا في النهاية نخطئ ونتعرض لتغيرات مزاجية مختلفة. عاملي نفسك والآخرين من حولك بالحسنى ــ وهذا كل ما عليك فعله. الأمر الآخر هو أن تستطيعي الاستفادة قدر الإمكان من كل الحسنات الموجودة لديك.

انتبهي إلى شكلك الخارجي، كوني دائمة الابتسام، مستمعة جيدة وستجدين الحياة ليست مملة ومؤلمة ــ الحياة رائعة وممتعة.

أنا مكتئبة دائماً...

إن حالات الاكتئاب الحادة شديدة الانتشار بين المراهقين، وهي أكثر مما تتوقعين. كثيرون من أمثالك يفقدون الأمل في هذه الحياة ويحاولون التخلص منها لأنهم لا يريدون طلب المساعدة من أحد.

ويجب أن تفهمي: الاكتئاب حالة جدية يجب عدم إهمالها واستشارة الطبيب بأقصى سرعة.

أنا خجولة جداً...

الخجل يخرب حياة كثيرات. وإذا كنت منغلقة على نفسك وتخشين أن تكلمي أحداً انتبهي إلى أمرين اثنين:

أولاً ــ لا أحد يراقبك أبداً، ولا ينتقد سلوكك، ولا يتصيّد أخطاءك. كلٌ مشغول بمشاكله وله حياته الخاصة.

ثانياً ــ تعلّمي إقامة العلاقة مع الناس ومعاشرتهم، ابتسمي حينما يبتسمون لك، شاركي في الحديث.

إن ذلك ليس بالأمر السهل كما يبدو لك، ولكنك قادرة على تحقيق كل شيء بهذا الخصوص. يحب الناس الحديث عن أنفسهم وعن حياتهم الشخصية ــ اسأليهم، حاولي الغوص في مشاكلهم. إذا كنت تعتقدين أنه لا شيء يجمعك مع هذا الشخص الجني إلى مواضيع نقاش يومية كالحديث عن الطقس والمعلمين والبرامج التلفزيونية. المهم ألا تخجلي ولا تتهيبي.

الناس الوجلون يخشون العشرة لأنهم يحاسبون أنفسهم بشدة. ليس بالضرورة أن تكوني مرحة جداً أو ذكية جداً أو محط انتباه الجميع. المطلوب منك فقط أن تكوني ما أنت عليه في الحقيقة.

حينما لا تحاسبين الناس بقسوة سوف ينظرون إليك نظرة مودة.

لا أحب المكر والدهاء...

الغرباء فقط هم الذين يرفضون صداقتك لوجود هذه الصفات فيك. ولكن هل نحتاج لصداقة هؤلاء؟ هل من الضروري أن تختاري شخصية أنت لا تمثلينها خلال مسيرة حياتك كلها؟ أعتقد أن ذلك هو مأساة حقيقية.

لا تخافي أن تعبري عن نفسك. تكلمي بصراحة عمّا يجول في خاطرك. لا توافقي الآخرين على رأيهم حينما يكون لك رأيك الخاص. دافعي عن وجهة نظرك وسيحترمك أصدقاؤك الحقيقيون لذلك.

يحترمون ويقدرون دائماً من له الجرأة للتعبير عن نفسه

أنا فتاة غير جميلة!...

انظري مرة أخرى إلى نفسك في المرآة ولا تظلمي نفسك. قد لا تكونين نجمة استعراضية لكن الآخرين ليسوا كذلك أيضاً. أنت تختارين صديقاتك ليست الجميلات فقط وتحكمين على أصدقائك ليس بمظهرهم الخارجي فقط.

نقيّم أنفسنا دائماً أقسى مما يقيّمنا به الآخرون. ولهذا، المهم هنا أن نحافظ على الموضوعية في تقييمنا. من هم أصدقاؤك؟ إذا كان الجميع رائعين وطيبين وسعداء فهذا يعني أنك أنت أيضاً تتمتعين بهذه الصفات. إننا نصادق أشخاصاً شبيهين بنا.

وفي الختام أقول لك: جمال الإنسان في عينيه ــ فهما مرآة روحه.

روحنا هي التي تجعلنا جذابين أو منفّرين.

فكري بهذا، إن الشكل الخارجي المبهرج يعني شيئاً ما؛ ولكنه لا يعني كل شيء ولا يساعد، إذا كانت الروح تافهة.

الكتاب الثاني

عندما يأتي الحب

إذا كان عدد الرؤوس يساوي عدد الأدمغة
فإن عدد القلوب يساوي عدد مواليد الحب

ليف تولستوي (آنا كارينينا)

القلوب تعيش حياتها الرائعة

يوجد منها الضعيفة والمتينة، المفتوحة والمغلقة بأقفال. توجد قلوب طيبة، حاقدة، وكذلك حارة وباردة. يوجد ناس قلوبهم كالحجر

بعض القلوب تدق بانسجام، والأخرى وفق أنغام الفالس، والثالثة وحيدة. البعض يحب من كل قلبه، والآخرون بنصفها، وقلوب البعض الآخر محطمة. بعض القلوب تنضح دماً من بعض الأحداث.

سهام الحب إما تُمزق القلوب أو ترهقها أو تحزنها أو تجعلها تغني. يسلك هذا العضو الثمين جداً سلوكاً متبايناً فهو إما أن يكون وراءك خطوة بخطوة، أو أن يهرب وحيداً، أو أن يكون في مكان غير مكانه.

عندما يلتقيها أو تلتقيه يحدث بينهما شيء يصعب وصفه.

وسبب كل ذلك هو القلب الذي يبدأ يدق بشكل جنوني.

بقوة نبض القلب وسرعته نعلم بقدوم الحب.

من الذي يرسل إشارات الحب هذه؟

يجيب الأطباء عن هذا السؤال بالآتي: تبدأ العملية في الدماغ، يحلل الدماغ ما تراه العين وتسمع الأذن، ويحدد أسباب قلقنا. والإشارة الأخيرة حول ظهور الحب تأتينا من الغدة الكظرية.

يا للسخرية! الحب مرتبط إذن بهذه الغدة الكظرية الموجودة فوق الكلية

ولكن، هل كان ليف تولستوي قادراً أن يقول في روايته حطّم الغدة الكظرية (فوق الكلية) للتعيسة آنا كارينينا؟.

الفصل الأول

ما هو الحب ؟

يرى العلماء أن الحب يوصل الجسم إلى حالة مثالية يمكن تسجيلها بواسطة الأجهزة العلمية الحديثة.

فعلى سبيل المثال بداية أية علاقة حب رائعة مقلقة لدرجة كافية أيضا حينما لا نملك أية معلومات، تجعلنا سعداء وتزيد عدد الخلايا المناعية في جسمنا. نتيجة لزيادة إفراز الكورتيزون عند العاشقين تندمل الجروح وتشفى الالتهابات بسرعة أكبر. بالإضافة لذلك إصابة العاشقين بالزكام والرشح أقل من غيرهم.

وبنتيجة هذه المعلومات توصل الأطباء الجنسيون إلى النتيجة الآتية:

الحب خير دواء

يعطي الدماغ الإشارة الآتية: "انتباه! حالة حرجة! مطلوب بالسرعة الكلية هرمونات ضد التوتر والإجهاد".

ومن ثم تبدأ الهرمونات بالتدفق وتشعر بسيل من القوى وكأننا قادرون على خلع الأشجار. يتراجع المرضى تحت ضغط الحب.

ومن الحب يطير قلبنا نحو الأعلى وكأن جناحين ينموان عليه.

جميعنا نحلم بالحب الأبدي، هذا الحب الذي يقتحم قلوبنا ويبقى إلى الأبد محافظاً على حدته وعنفوانه وقوة أحاسيسه.

ولكن، هل يوجد إحساس كهذا؟ سنتكلم عن هذا الموضوع لاحقاً أما الآن فينبغي التنويه إلى ما يأتي:

لا تخف الحب حتى ولو كان وحيد الجانب فقط. يفضل أن يعاني القلب من انفعالات الحب بدلاً من غيابها.

ولكن ما هو رأي العلماء في هذا الموضوع؟

ليس المهم أين ومتى يستعر الحب. إن انجذاب الواحد للآخر هو بفعل العقل وليس القلب.

ولكن، من أين يأتي الحب الجنوني إذن؟ حينما يفقدون عقولهم من الحب؟

لا يوجد عند العلماء إجابات عن أسئلة كهذه. إنهم لا يعرفون بماذا يجيبون.

كل ما يتعلق بالحب معروف لدى الشعراء والكتاب. إنهم قادرون على الإجابة على أي سؤال. لكنهم غير قادرين على الإجابة على السؤال الأساسي: ما هو الحب؟ ولهذا فإن موضوع الحب هو موضوع أبدي.

لنعد ثانية إلى العلماء. يعتبر بعض العلماء أن منظم حالة الحب هي مادة كيميائية محددة موجودة في الجسم.

ينتمي إكسير الحب الكيميائي هذا للامفيتامينات ويسمى فينيل أيتيل أمين

إحدى صفات الامفيتامين هي مقدرته على إفراز الأدرينالين.

من المعروف أن الأدرينالين يحرض في جسم الإنسان أعراضاً مرافقة لأعراض ظهور الحب فيزيائياً ـ تحسن نبضات القلب، سرعة التنفس، تدفق الدم إلى الوجه وكذلك ارتجاف قليل في الأصابع.

وبمعنى آخر لا يوجد في الكون إحساس له نفس الوضوح الذي تحس به أثناء لقاء "الحبيب الأوحد".

إن جميع العواطف الموجبة، بدءاً من نظرة الحب الأولى وحتى الحب الجسدي تُدخل في الدماغ سلسلة عواطف مؤلفة من مراكز السعادة والألم. وحينما توصل مراكز السعادة في الدماغ يتحول العالم في نظرنا إلى لون وردي رائع، وتصبح الحياة رائعة وممتعة.

وبشكل عام، كلما كان الدافع أقوى كلما غمرتنا السعادة أكثر.

ولكن الممتع حسب رأي العلماء!

نحن نحمل دائماً في داخلنا "خارطة حب" أو "معادلة حب".

وبمعنى آخر إنه أمرٌ جديد بالنسبة لنا لا نعرف عنه شيئاً يشكل له في داخلنا شكلاً يمثله ويعبر عنه. وحينما تتطابق صفاته الأساسية مع الصورة التي كوناها عنه قد يصبح بالنسبة لنا شخصاً قريباً وستبقى لقاءاتنا به مشاهد من حياتنا.

نستطيع أن نقول أن: "الحب من أول نظرة هو تطابق الحلم مع الواقع".

وهكذا فالشعلة الأولى بين شخصين أوقدت ناراً ضارمة، وهما الآن جاهزان لعلاقات جادة والغوص في أسرار كلٍ منهما. وسواء تشكلت هذه العلاقات من اللقاء الأول أم بالتدريج إلا أن سؤالاً يطرح نفسه دائماً: كم ستدوم هذه العلاقات؟

يعتبر علماء النفس أن المسؤول عن علاقات مضمونة ومتوازنة هي "معادلة الحب" التي ذكرناها سابقاً.

ففي المرحلة الأولى (التعارف وبداية علاقات الحب) حينما تضطرم الأحاسيس ينتج الدماغ مادة من نوع معين. بينما ينتج في المرحلة الثانية (الرغبة بالاستقرار) مادة من نوع آخر.

قد يبدو لبعضنا أن استبدال العواطف القوية بالهدوء والاستقرار مملاً. لكنه هو المفتاح لعلاقات متساوية. وهنا يجب التنويه إلى قوانين تطور الحب.

حينما تقعين في الحب من أول نظرة، مثلاً، كوني جاهزة بعد فترة لتعرفي الكثير عن الشخص الذي وقع اختيارك عليه. وكثير من هذه "الاكتشافات" ستكون مزعجة لك.

وإذا كنت تبحثين في الحب عن حلول لمشاكلك الحياتية كوني جاهزة أيضاً إلى أن الطرف الآخر قد لا يتحمل ذلك، مما يسبب لك إحباطاً شديداً.

كانت تعترضني مشاكل كثيرة حينما التقيت ستيف. كانت لدي مشاكل مع والديّ وكنت أنوي الهروب من البيت. تعرفت عليه وبدا لي وكأن كل شيء قد تغيّر. لقد أحببته حباً جماً، فقد كان البقعة المضيئة الوحيدة في حياتي. والآن أعرف أنني كنت أنتظر منه الكثير. كنت أعتقد أن من واجبه أن يجعلني سعيدة ما دام يحبني، لكني أعرف الآن أنني أنا التي هدّمت كل شيء. لقد رماني قائلاً أن عندي نظرة مشوّهة عن الحب.

ميري ـــ 17 سنة

لا تتأسفي على ما مضى. الحب هو إبداع. أنتما الاثنان تبدعان. ولذا لا تفكري بأنك تعرضت للفشل. لقد حصلت في الواقع على خبرة ثمينة جداً.

إن المقدرة على الحب ـ عبقرية من نوع خاص.

تذكري أن كل ما حدث هو أمر يخصكما أنتما الاثنين فقط، والثالث لا وجود له بينكما. ومحاولات طلب المساعدة من الأصدقاء مكتوب لها الفشل سلفاً، على الرغم من أن كل واحد منهم يعتبر نفسه فهيماً بعلاقات الحب.

لقد أدركت أنني وقعت في حب بول من لقائه الأول. أخبرت صديقاتي بشعوري لكنهن استهزأن بي. وحسب رأيهن ـ الحب من أول نظرة نوع من الوهم. لقد خربوا كل شيء في حياتي.

كارم ـ 15 سنة

وماذا في ذلك! هناك من يؤمن في الحب من أول نظرة والآخرون يعتبرونه كذبة. حينما تودين السفر في رحلة شيقة وممتعة اسمها الحب فلا تسرعي في أخذ النصيحة من صديقاتك.

استمعي إلى صوتك الداخلي فقط، وقريباً جداً ستعرفين أحاسيسك.

حينما التقينا لأول مرة لم نستطع أن نغضّ نظرنا عن بعضنا. كنا وكأننا مجذوبان إلى بعضنا كقطبي مغناطيس. قد لا يكون التعبير جيداً ولكن هذا بالضبط ما حدث معنا.

تينا ـ 16 سنة

إن جاذبية العشق وهوى الجسد هما جزء من قوة عظيمة تحكم هذا العالم.

غالباً ما يسخرون مني قائلين أن الشباب الذين ألتقيهم نسخة طبق الأصل عن بعضهم. أما أنا فلا أرى ذلك على الرغم من وجود أشياء كثيرة مشتركة بينهم كحب الفكاهة مثلاً أو أنهم جميعاً بشعور طويلة. وهذا بالضبط ما يعجبني فيهم.

كلير ـ 17 سنة

كثيرون من علماء النفس يعتبرون أننا نعشق من يشبهوننا. ونحن بذلك نزيد من ثقتنا بأنفسنا. ولكن هذا لا يعني أبداً أننا نلصق على الشخص الآخر يافطة مكتوب عليها: "أفضل أو أسوأ مني"

يتم الاختيار في دائرة اللاوعي. وهناك يرتبط هذا الاختيار بوجهات نظرنا حول هذا العالم واهتماماتنا وودنا وكرهنا.

لم يَدرْ في خاطري أبداً أن أصدقائي هم دائماً نسخة طبق الأصل عن بعضهم. ولكن لو تمعّنا النظر لتبين أنهم كذلك بالفعل. لنبدأ من أول صديق تعرفت عليه وكان عمري آنذاك أربعة عشر عاماً ـ جميعهم كانوا يكرهون الرضوخ للأوامر. كانت أشكالهم وسلوكياتهم مختلفة، ولكن كان يجمعهم أمر واحد هو كرههم لأصحاب السيادة. وهذا بالضبط ما كان يعجبني فيهم.

ياسمين ـ 18 سنة

منذ سنوات الطفولة يبدأ العقل الباطن بوضع "لائحة الأفعال" التي تبدو جذابة وتستدعي الاهتمام. وحينما نصل مرحلة المراهقة ينغرس هذا "السجل" في عقل كل منا.

لا يوجد أشخاص لهم التجربة الحياتية نفسها. بعضهن تفكر أثناء اختيارها لشريكها بلياقته البدنية، بينما تفكر الاخريات بثقافته. أنا لا أتكلم هنا عن مظاهر الخلاف بطرق إظهار الود والعطف. بعض الشباب يهدون شريكاتهم اللكمات والضرب بدلاً من المداعبة، وبعض آخر يلتقون فتيات لا ينظر إليهن أحد في ظروف أخرى.

إن سبب عدم الوضوح واضح جداً ولا حاجة للتحدث عنه.

لدى جميع صديقاتي أصدقاء ولا أحب أن أكون كالغراب الأبيض بينهن. وعندما يجتمعن يتحدثن دائماً عن هذه المواضيع أما أنا فأبقى صامتة لأنه لا شيء عندي أتحدث به.

ديانا ــ 14 سنة

لم أشته الغرام إلى درجة أنه يبدو لي أحياناً أنني لا أعجب أحداً. لم يدعني أحد يوماً ما إلى أي مكان.

ليندا ــ 15 سنة

حينما يكون عندك صديق تختلف نظرة الجميع إليك وتتحسن علاقاتهم معك، ويدعونك للزيارات. وحينما لا يكون عندك صديق إما يهربن منك أو يتحملنك على مضض. كل واحدة منهن تفكر أنك تريدين سرقة صديقها منها.

روبين ــ 14 سنة

يبدو لي أحياناً أنني ألتقي بصديقي من أجل أن أجد موضوعاً أتحدث به أمام صديقاتي. أحياناً لا أرغب بلقائه ومع هذا أذهب للقائه. فالجميع من حولنا يعتبرون أننا ثنائي رائع.

ليز ــ 16 سنة

هذا احتمال أيضاً، لكن يجب أن تدركي أن الصديق ليس يافطة تعلق على الصدر كتب عليها "كم أنا رائعة".

إن لقاءك بفتى شاب لا تحبينه تصرّف غير أمين بالنسبة له.

وحينما تسخر منك زميلاتك لا تحزني، بل دعيهن يعتقدن أن المعجبين كُثر ولكن أنت لا تبدين أي انتباه تجاههم.

هذا الحب المتنوع

طالما أن خبرات السنوات الطويلة لم تعط حتى الآن تعريفاً محدداً للحب ولهذا فنحن سنتكلم عن الواقع العملي دون الدخول في النظريات.

علاقة حب متبادلة بينها وبين والديها. تتأفف ولا تطيعهما ومع ذلك يحبونها. غضب والدها منها ذات مرة حين عودتها من السهرة عند الفجر: " أخرجي من بيتي!" ، أمها تحدثها بكلمات حارة وهي تبتلع دموعها بصمت، ما العمل! إنها تحبهما جداً وهما أيضا يحبانها، وبكل بساطة. هذا كل ما في الأمر!.

حب الوالدين لابنتهما وحب الفتاة لوالديها ـ حب بدون مقابل، حب أخوي. والأمثلة على حالات كهذه لا تحصى.

حينما دخلت الجامعة تعرفت على فتى في صفنا وأصبح أعز صديق لي.

نمت بيننا علاقة صداقة رائعة، وكان الجميع يعتبرون أننا "نلتقي" في مكان ما وكانوا يتحدثون في هذا الأمر. كنا نعلم أنهم مخطئون وكان الأمر بالنسبة لنا مؤلما. كنت أحس تجاهه بإحساس غريب في الوقت الذي كنت أدرك فيه أن لا مكان للجنس بيننا. وأخيراً انهارت العلاقة بيننا بسبب الإشاعات والأحاديث المتكررة حول الحب بيننا.

من الطبيعي أن الحاجة إلى الحب هي إحدى أهم الصفات الإنسانية في مرحلة الشباب. لكن عاصفة الشهوة العارمة في هذا السن ليس سببها دائماً الحب بل قد يكون الهيام أحياناً. يفترض الحب وجود شريك وحيد وتداخل متناغم للروح والعقل والجسد. وهذا التداخل غير متوفر في حالة الهيام. يرتكز الهيام على عنصر واحد فقط (أو على الأكثر على تداخل عنصرين اثنين فقط) من عناصر الجذب: إما الصداقة أو الرغبة.

وهكذا، فالصداقة بين مراهقة ومراهق ممكنة كما هي ممكنة بين رجل وامرأة أيضا.

أمي تحب صديقتها منذ سنوات الصبا. ولكن هذا لا يعني أبداً وجود علاقة حب وحيد الجنس بينهما.

يبدو وكأننا نعيش في عالم مجنون! ما الحل حينما نحب معلمتنا الأولى، أو ممثلنا المعبود، أو مغنية؟.

إن تنوع الحب بهذا الشكل عبارة عن إحساس جمالي ـ أخلاقي، وهل هناك أفضل من أن يكون لديك مثل تتقادين به؟

لا يخجل الفتيان حينما يعبرون عن إعجابهم الشديد بلاعبي كرة القدم المفضلين لديهم أو بنجوم موسيقى الروك! وهذا صحيح ما يقومون به.

وحينما تسخر منك زميلاتك حينما تتولعين بامرأة رائعة فلا تعيريهن انتباهك. قولي لهن أنك معجبة بمن وضعتها مثالاً لنفسك وتريدين أن تصبحي شبيهة بها. وأنت لست مذنبة حينما لا يتفهمن ذلك.

حب بلا مقابل

أنا أحب شخصاً يكبرني خمس سنوات وأكاد أفقد عقلي من حبي له. أعرف أنه غير مبال بي. وهذا ظلم ! لماذا أحببته إذا لم يكن نصيبي أن أكون معه؟.

ماريا ــ 15 سنة

أنت تحبين ـ هذا أمر رائع. اشتعال الأحاسيس الرومانسية، حدّة وحداثة المشاعر وكل ما يدور معك هو هدية من القدر لك. أنت واثقة من أن أحداً لم يحسَ بما تحسين به. إنه العشق الأول وسيفقد توهجه مع الزمن لكن الأحاسيس البراقة والخالدة والتي لم يقدّر لها أن تتحقق ستبقى في ذاكرتك مدى الحياة. وبالنتيجة، ستتعلمين حينما تكبرين كيف ستعيرين انتباهك ليس للمظاهر الخارجية للشخص وإنما لصفاته الشخصية وستشعرين أن الحب الحقيقي بعيد كل البعد عن الهيام الممتلئ بالتراجيديا الحلوة.

أحب أحد المطربين ولهذا فأنا بائسة جداً. وخلال عام كامل أشعر بتعاستي وأبكي في الفراش لأنني أدري أنني لن أكون معه أبداً. أشعر أننا خلقنا لبعضنا. وقبل أيام قرأت أنه يتقابل مع امرأة محددة وأنا الآن في حالة كبيرة من الضجر ولو شاء القدر وتقابلنا لأدرك مباشرة أنني الإنسانة التي سيُعجب بها.

ليندا ــ 15 سنة

الهيام بمطرب أو بممثل مشهور انحراف تتميز به الفتيات المراهقات أنت لا تعرفين من هو ولا تستطيعين الوصول إليه. تريدين لقاءه بأي ثمن.

ونهاية هذا الحكاية مختلفة جداً: من يساعدها الحظ وتلتقي بمعبودها سوف تخيب آمالك، أما من لم يساعدها الحظ وتحقق حلمها سوف تجد الحب الحقيقي مع الأيام.

أدركت أخيراً أننا لن نتقابل أبداً. فهو ممثل مشهور. عندي حزمة كاملة من المجلات المليئة بصوره. وحينما أدركت أننا لن نتمكن من اللقاء أبداً أصبت بالإحباط والذل على الرغم من أن أحداً لم يكن يعرف بقصتي هذه. أما المؤسف في الأمر أنه لا يدري أنني مجنونة بحبه. لقد توصلت إلى نتيجة أن كل ذلك هو إضاعة للوقت، وكنت محقة في ذلك!

جولي ــ 17 سنة.

الأحاسيس هي التي تقرر كل شيء في سن الفتوة. يوجد المحبوب فقط ولا شيء آخر في هذا العالم. لقد سمعنا وقرأنا كثيراً عن هذا "الحب الجنوني" إنها قوة هدامة وليست بناءة. ومن النادر أن يعيش إنسان طبيعي في حالته النفسية طوال حياته حياة حلوة ولكنها مجنونة. ولهذا يفضل أن تنسيه نهائياً.

ومن ناحية أخرى تريدين أن تكوني سعيدة.. ولكن ما هي السعادة؟ ومع تقدم السن سوف تصلين إلى حقائق واضحة للعيان مثل:

السعادة - حالة روحية.

وسببها قبل كل شيء الحب. أمامك الحياة كلها، وأنا واثقة أنك ستقابلين الشخص الوحيد الذي ستقضين حياتك معه.

المهم أن تحبي! ولكن، أيعلم أحد أنت عاشقة أم لا؟

قالت إحدى المعلمات المتقدمات في السن: "حينما تسألني المراهقات كيف ندري هل هو حب حقيقي أم لا ؟ أجيبهم أن لا وجود للحب!".

وقد تكون محقة في ذلك.

الفصل الثاني

لديها صديق

كلهم يقولون لي أنني جميلة ومع هذا لا يوجد صديق يحبني. تقول صديقاتي أنني مؤذية، وأنا أحاول أن أكون أفضل. أسناني المشوهة تسيء إليّ، ولكنها ليست هي السبب. أخبروني ما العمل. اعتقد أنه لن يحبني أحد.

مارغريت ـ 16 سنة

هذه آنا نيكولافنا مرة أخرى:

لم أكن أنوي قطع هذا الحديث الممتع عن الحب. لكنني لم أستطع التوقف حين قراءتي رسالة مارغريت. إن مثل هذه الرسائل ترد، بحسب رأيي، إلى معظم مجلات العالم. أنا شخصياً أستلم مئات الرسائل من فتيات تشكين من بشاعتهن. وأنا أفهمهن. رغبة كبيرة من أن تنمو الواحدة منهن بسرعة، وما إن تنظر إلى المرآة حتى يخيب أملها. أسنان وسيقان عوجاء، شعر خفيف، خصر بدين، أنف مليء بالنمش. كل ذلك ليس مزحة.

توجد نظريات كثيرة تساعد الفتيات في التعرف على حبهن الأول، في أن تكون محترمة من قبل صديقاتها وأصدقائها وواثقة من نفسها.

سأقدم لك عدة نصائح يمكن أن تساعدك في المنزل والمدرسة.

النصيحة الأولى:

حاولي خلال مسيرة حياتك القصيرة أن تحبي والديك، صديقاتك وأصدقاءك، ممثلين سينمائيين. وتعرفين كيف ينكمش قلبك عندما يمر من تحبينه بالقرب منك، أو تفكرين به. تعرفين أيضاً إحساس الدفء والثقة تجاه والدتك. جدتك، وصديقتك. أنواع مختلفة للحب تجمعها أحاسيس ومعان لا يمكن وصفها.

حينما تجلسين وحيدة تتصورين الحب وكأنه أشعة نور دافئة تنبعث منك. والآن حاولي توجيه هذا الشعاع نحو الفتى الذي يعجبك تصوري أنه مضاء بأشعتك وتهديه الدفء.

حينما توجهين شعاع الحب صوْب الشخص الذي تريدينه ليس من الضروري أن تنظري في عينيه مباشرة، أو تمسكيه من يديه. أو تبدي تعاطفاً معه بطرق غير متوقعة.

نفّذي تجربتك هذه بتمويه كامل. يجب ألاّ يطلع أحد على أسرارك الداخلية.

حبي العالم بأكمله: حبي الشجر، حبي الكلاب، الجماد والأشخاص من حولك. وبعد فترة من الزمن سوف تلاحظين شيئاً غريباً ـ لقد بدأت تعاملين نفسك أفضل من السابق. إن كرهك لنفسك ناتج عن كرهك لما يحيط بك. وما إن تحاولي إظهار حبك لهم حتى يشرعوا مبادلتك الشعور نفسه.

وسوف تختفي مشكلتك مع الصف أو ا لجماعة من تلقاء ذاتها.

ولكن كوني حذرة وقرري من هو الشخص الذي تودين مصادقته ومن هو الشخص الذي لا تريدين مصادقته.

لا ترفضي أحداً رفضاً قاطعاً: فهذه وسيلة لخلق الأعداء.

تعلمي فن الاستماع: وستكونين مضطرة للاستماع إلى قصص مختلفة. لا تسيئي استخدام مكانتك. ولا تحاولي استخدام سلطتك.

النصيحة الثانية:

من المعروف أن عدوك الأساسي هو لسانك. كم مرة ثرثرت وفضحت كل أسرارك ومن ثم كنت تستغربين لماذا هرب منك؟. لأنك وصفته لصديقتك الحميمة: كيف كان ينظر إليك. وماذا قال لك،.... وكيف احتضنك إلى أن أُغرمت به. وبدأت صديقتك تغار منك وأنت تقصين عليها كل ذلك بينما لا تشعرين.

أيتها الفتيات:

اربطن لسانكن بحبل قصير

أولاً ـ الفتيان لا يحبون الثرثرة. إنهم يكرهوننا حينما نفكر بصوت عال. إنهم يعتبرون أننا نشغلهم بمشاكل تافهة. إن عقل الرجل مبني على الحصول على المعلومة ومعالجتها ومن ثم إعطاء الجواب جاهزاً. وكل "ما يطبخ" في عقل الرجل موجود وراء أبواب سبع مغلقة. لهذا يبدو الفتيان لنا دائماً: عابسين، منغلقين وبلا أحاسيس. وبمثل هذه البنية تبدو أحاديثنا لهم نوعاً من الهراء. ولهذا عندما نتكلم أقل نبدو كأننا أذكى.

وثانياً ـ كلما تكلمنا أقل، حققنا أكثر. كثير من الناس يحبون التحدث إلى الآخرين عن مشاكلهم ويمدحون إنجازاتهم.

قرأنا جميعاً رواية "ذبابة الخيل"[*] التي اعترف بطلها مرة واحدة في الكنيسة، ومن ثم حاول بقية حياته أن يبرهن أنه ليس خائناً.

النصيحة الثالثة

إذا أردت تحقيق شيء ما في حياتك، مهما كان هذا الشيء، تذكري دائماً القاعدة الذهبية لذلك: يجب أن تفكري بهذا الشيء فقط.

الرغبة بتحقيق العجائب

كثيرات منا حاولن كتابة مذكراتهن. اقتني دفتر مذكرات ودوّني فيه جميع رغباتك. دوّني كل رغبة على صفحة منفردة. لا تدوّني رغبتك الجديدة ما لم تتحقق الرغبة السابقة. دوّني تاريخ الرغبة وتاريخ تحقيقها. إن هذا يشجعك جداً!. يجب أن تحتفظي "بكتاب الرغبات" معك دائماً. اقرئي الصفحة التي دوّنتِ رغبتك الأخيرة. لا تفكري بشيء آخر غير هذه الرغبة. ولا تسجلي رغبات غير قابلة للتحقيق: "أريد أن أكون أجمل فتاة في الصف" أو "أريد أن أتزوج من..." وبالأخص إذا كان هذا الشخص لا يهتم أبداً.

في البداية يجب أن تكون رغباتك بسيطة.

وحينما تتعودين تحقيق رغبات صغيرة يمكنك الانتقال إلى رغبات أكبر. فكري بين فترة وأخرى بالهدف الذي وضعته نصب عينك. انفردي مع نفسك، كوني هادئة، فكري بما يخطر على بالك ولا تنسي التفكير برغبتك. لاتردي على الهاتف، ولا تنظري من النافذة، وحينما تهدئين كلياً اتخذي قرارك بخصوص المسألة التي تفكرين بها ومن ثم نفذيه بهدوء.

النصيحة الأخيرة:

قد تبدو هذه النصيحة أقل أهمية، لكني أستطيع أن أؤكد لك من خلال خبرتي الشخصية أنها أهم خطوة نحو تحقيق النجاح - لا تتململي.

اعترفي: ألم تلاحظي على نفسك أنك كثيرة الحركة والدوران وكأنك تنتظرين شخصاً ما. الأمير الذي تنتظرينه لن يأتيك من الخلف، بل سينظر في وجهك مباشرة حتى ولو كنت تنظرين إلى الخلف.

---

[*] للكاتبة الإيطالية المشهورة فوينتش وتدور أحداثها حول المقاومة الإيطالية في القرن التاسع عشر. (المترجم).

راقبي نفسك، حاولي أن تتحركي بنعومة، لا تحركي رأسك بدون سبب، تكلمي بوضوح وبصوت غير عال. لا تُثاري لأي سبب تافه.

والنتيجة ستكون واضحة جداً.

في البحث عن روميو

وهكذا، فقد قررت إذن التخلص من وحدتك. أنصحك بالاهتمام ببعض الأمور التي لها علاقة بالعشق وغير قابلة للحل أحياناً. مثل:

- كيف ستجدينه؟
- كيف تستطيعين أن تعرفي سلفاً أنه غبي؟
- كيف ستعرفين أن الجنس ليس هدفه الوحيد؟

ولكن قبل أن تحاولي الإجابة على هذه الأسئلة يجب أن تجيبي على سؤال أساسي:

ما فائدته لك؟ حتى ولو كنت واقعة في شباك الحب فإن البحث عن هذا السؤال لن يكون بدون فائدة.

والآن، إلى أن نلتقي ثانية في نهاية الكتاب.

بلغت الخامسة عشرة لدى كل صديقاتي صديق، أما أنا فوحيدة. الشباب في صفنا لا يعيروني اهتمامهم، وصديقاتي تكرهنني. ولكسب احترامهن حسّنت دراستي. لكنهن جميعاً يكلمنني في الصف فقط من أجل مساعدتهم، أو لحل واجب معين.

ديانا ــ 15 سنة

بلغت السادسة عشرة وما زلت الوحيدة في صفي بدون صديق. لا أعرف السبب على الرغم من أنني لست مشوهة أو مخبولة.

شيرين ــ 16 سنة

لا عمل لصديقاتي سوى الثرثرة عن علاقاتهن مع الشباب وهذا ما يخرجني عن عقلي.

كارين ــ 15 سنة

أشعر أن علاقتي مع صديقاتي فقط غير كافية. أتمنى أن يكون لدي صديق... ممتع حقاً أن أتعرف على حياة هؤلاء الشباب. وصداقتهم أكثر ضماناً من صداقة الفتيات.

روبرتا ــ 14 سنة

وكما ترين ـ الأسباب لا تحصى. فقد تكون الرغبة هي تحسين ثقتك بنفسك ورفع شأنك بين صديقاتك أو أنها رغبة حقيقية في معرفة الجنس الآخر. ولكن المهم هو أن تحققي رغبتك من علاقتك الغرامية دون أن تطلبي المزيد. وحينما يظهر زميل تفتخرين به أمام صديقاتك لا تطلبي منه أكثر مما يتحمل. ولو

حصلت منه على الحب مدى الحياة لكان ذلك أشبه بورقة رابحة في اليانصيب.

عندما تدركين المغزى من ظهور صديق لك يجب أن تحمي نفسك من كثير من المخاطر التي قد تتعرضين لها خلال علاقتك معه. وحينما تحددين الهدف من علاقتك به لا تخافي من القيام بالخطوة الثانية.

تعوّدي أن تنظري إلى الفتيان وكأنهم من جنس البشر وليسوا ممثلين لأجناس من كواكب أخرى.

وبهذا الخصوص يجب أن تعلمي أنهم حساسون مثلنا أيضاً. لا يتحملون الآلام والحزن، ويتعقدون لأسباب مختلفة. وحينما تدركين ذلك سوف تخطين خطوات واثقة في سبيل إقامة علاقات متبادلة.

وطبعاً، من السهل اعتبار أن الفتيان يختلفون عنا، وبالأخص إذا كنا نثق بمعتقدات مثل: إنهم بدائيون، وهمهم الوحيد هو الجنس. كلها خرافات لا غير. معظمهم لا يلهثون وراء الفتيات السخيفات، وأقول لك بصراحة الفتيات مهتمات بالمسائل الجنسية أكثر منهم.

في الغالب يكون الشبان مشغولين بأعمالهم الصبيانية، وقد يكون من اخترته غير مهتم بك أو بغيرك من الفتيات. وفي أحسن الحالات سوف يصادقون فتاة لا تظهر شجاعتها أمامهم. حتى ولو كانت أذكى منهم، ولن تهزأ منهم حتى ولو كانوا لا يجيدون التقبيل، بل تقف إلى جانبهم حينما يكون الوضع سيئاً.

وحينما تتذكرين هذا فسوف تحققين نجاحاً في مجال العلاقة مع الشباب.

هناك احتمال ضئيل طبعاً لأن تذهب جميع نصائحي في مهب الريح. قد تكونين وقعت في غرام أحدهم وتلتقينه باستمرار، وقد يكون حظك لم يأت بعد.

لا يوجد سنَ محدد لأول غرام. أنا مثلاً أعرف فتاة كان لديها صديق وهي في سن الثانية عشرة، بينما أعرف أخرى أقامت أول علاقة صداقة حينما كان عمرها تسعة عشر عاماً.

لا تحاولي تخليص زميلاتك من أصدقائهن، ولا تحزني حينما يتحدثن عن علاقاتهن الغرامية. يبدو أحياناً للعشاق أن ما يحسون به يجب أن يستدعي انتباهاً خاصاً عند المحيطين بهم، ولهذا فهم يودون دائماً سرد قصصهم الغرامية. وكثيراً ما كان يؤدي مثل هذا السلوك إلى انهيار صداقات قديمة. إن مثل هذه التصرفات تثير حتى الأشخاص الهادئين بطبيعتهم. وإذا كانت علاقتك مع صديقتك ثمينة يجب أن تكوني مؤدبة معها ــ لأنك ستدركين كم تزعج العاشقين مثل هذه التصرفات. حاولي تغيير مجرى الحديث بشكل لبق متمنية لصديقتك السعادة.

وإليك نصيحة أخرى: لا تتحولي إلى مخلوقة متألمة وشاكية باستمرار من وحدتك. لا شيء أسوأ من أن تكوني دائماً مكتئبة بسبب وحدتك. إن ذلك يثير أصدقاءك. ويهرّب منك عشاقك المحتملين، ولن يكون لمصلحتك.

تذكري: لا مأساة في كونك لا زلت وحيدة. ولكن فكري ــ إذا كنت تعيسة الآن بدون صديق فهل سيصبح وضعك أفضل حينما يظهر الصديق؟ لا أحد في هذا الكون يستطيع أن يملأ حياتك بكاملها! وإذا كنت تعتقدين أن شخصاً بمفرده قادر على حل جميع مشاكلك وجعلك سعيدة إلى آخر أيام حياتك أؤكد لك أنه سيكون بانتظارك خيبة أمل عظيمة.

وإذا كنت تعتبرين أن الوحدة أمر غير طبيعي فإنك تغامرين جداً إذا كنت تودين حل هذه المشكلة بلقائك أي شخص فقط من أجل أن يكون إلى جانبك أحد ما.

إن إحساس الكرامة في الحب ضروري ومهم جداً.

وحينما تتذكرين ذلك سوف تختارين من تحبينه بعقلانية ولن تفقدي عقلك وأنت تشكرين شخصاً لمجرد موافقته على لقائك.

للوحدة إيجابياتها أيضاً، وسنتكلم على ذلك لاحقاً. ولكن حينما تكون الوحدة سبب تعاستك حاربيها. انتسبي مثلاً إلى أحد النوادي، أقيمي حفلة في منزلك ـ

المهم ألا تستسلمي للكآبة والانقباض. توجد وسائل متعددة جداً للتعرف إلى أصدقاء جدد.

يجب ألا تجلسي وتنتظري أيضاً إلى أن تهتف لك صديقاتك الممتلئات غبطة وسعادة - إن ذلك لن يحسن من علاقتك مع نفسك. ويجب ألا تتأففي منهن أيضاً، وتذكري أن صداقتكن ظهرت قبل ظهور هؤلاء الفتيان في حياتكن بفترة طويلة. بادري واذهبي معهن إلى مكان ما أو ادعيهن إلى حفلة في منزلك.

ولكن، إذا كانت حياة الوحدة تعجبك، وتعيشين حياتك بدون منغصات فإن مثل هذه المشاكل لن تقلقك أبداً.

وتذكري أمراً مهماً جداً، يفيدك في الحب وفي الحياة أيضاً:

إذا كنت مرتاحة في حياتك فهذا يعني أنك واثقة من نفسك وهذا يجعلك جذابة أكثر بالنسبة للآخرين بمن فيهم الشباب من حولك (حتى ولو كنت تبدين أنك غير مهتمة بهم)

الشباب مختلفون بأنماطهم - يجب أن تكوني حذرة مع بعض الشباب (كما هو الحال مع بعض ممثلات الجنس اللطيف أيضاً). وسأشرح لك لماذا: سأعدد لاحقاً "أنماط" الشباب الأكثر خطورة. والذين يجب الحذر منهم. وأتمنى ألا تكوني قد قابلت أحداً من هؤلاء، ولكن لقاء أي منهم أمر محتمل جداً. ولهذا اقرأي جيداً ما سأكتبه لك وكوني شديدة الحذر!

النمط الأول: اللّمام أو الجمّاع (هاوي التجميع)

وهؤلاء نلحظهم على مسافة كيلومتر. ما إن تظهر امرأة في الأفق حتى يخرج من جلده، وبالأخص أمام أصدقائه. وحتى يشكل انطباعاً عند فتاته تراه جاهزاً لاختيار هدف لمغامراته حتى ولو كان هذا الهدف هو أفضل أصدقائه. وما إن يحطّم قلب الفتاة حتى يبدأ بنشر خبر انتصاره بين الجميع.

إنه يحتاج إلى فتاة فقط من أجل أن يتأكد من فوزه مرة أخرى وليظهر لأقرانه مقدرته على تحقيق النجاح في كل شيء.

وإذا ما ظهر في حياتك شخص كهذا (اسمحي لي بتسميته "صديقاً") فإن المتطلبات بالنسبة لك ستتضاعف: يجب أن تكوني دائماً جميلة، ذكية (ولكن أدنى منه ذكاء)، وتتحدّثين حينما يسمح لك بذلك. وأي تفوق لك عليه سيكون مؤلماً له.

وإذا ما عارضته في أمر ما، لا قدّر الله، فإنك ستجنين المصاعب الجمّة. إنه لن يترك أحداً من صديقاتك معتبراً كل واحدة منهن بديلاً احتياطياً منك.

وتسألين نفسك: ما العمل مع أحمق كهذا؟ الجواب واحد فقط: تخلصي منه بأسرع وقت. وإلا فستفقدين احترام الآخرين لك.

النمط الثاني: "وماذا سأقول للأصدقاء"

يتصرف بعض الشباب كالقطيع تماماً، لا يحركون حتى أصبعاً بدون موافقة الزملاء. وإذا كان من اخترته من هذا النمط فإنه سيخفيك عن أصدقائه حتى آخر لحظة، وحتى لن يعترف بوجودك (وبالأخص إذا كان جميع أصدقائه ما زالوا بدون صديقات)

سيؤدي ذلك إلى وجودك في الظل في كل مرة يلتقي فيها بأصدقائه. ولا فائدة من مناقشته في هذا الموضوع مهما حاولت. فقد كُتب عليك أن تلعبي بحضوره دوراً ثانوياً طوال حياتك.

وحينما سيعرف أصدقاؤه بوجودك سيبدأون بالتأكيد بشحذه: "لقد وقعت في الفخ" أو "تماسك" أو "لقد تغيرت كثيراً"...الخ. وستختلف معاملته لك بوجود أصدقائه. وقد يدعوهم لزيارته فجأة بينما تودين أن تبقي معه على انفراد. وحينما يتجمعون في منزله ويحاصرونك في الزاوية البعيدة وكأنك غريبة يبدأ بابتسامة عريضة يقص لهم أسرار علاقتكما الغرامية.

إن هذا النمط ليس أفضل من السابق. تستطيعين مكافحته بسلاحه. وإذا لم يساعدك ذلك اطلبي منه بطريق المزاح أن يقبّل أحد أصدقائه.

النمط الثالث: "وماذا عن الجنس، أو..."

سيحدثك هذا النمط مئة مرة في اليوم عن حبه الجنوني وسيحتضن ويمدح صديقته... ويسرع معها إلى الفراش. وحينما ترفض فجأة فسوف تتغير سياسته في الحال وهنا يمكن اكتشافه على حقيقته.

حينما يظهر لديك صديق كهذا فإن الاحتمالات متعددة: سيهددك بالتخلي عنك حالاً، أو سيؤكد أنك أسوأ من الطفل لأنك لا تريدين فعل الحب معه. أو سيطلب منك ممارسة الجنس معه

إذا كنت تحبينه فعلاً، أو قد يلقنك محاضرة حول مخاطر الامتناع عن الجنس بالنسبة لصحتك.

إن هذا ليس حباً بالتأكيد. فهو لا يفكر بك ولا تهمه أحاسيسك. الجنس فقط هو أهم شيء بالنسبة له. ويجب أن تفكري إذا كان مصراً على تحقيق ما يريد فما الذي سيحدث معك بعد أن يحقق مبتغاه؟ الاحتمال الأكبر أنه سوف يتخلى عنك بحثاً عن فتاة أخرى.

النمط الرابع: "المزّاح"

إن حقيقة "نمو الفتيان أقل تسارعاً من نمو الفتيات" مزعج بالنسبة للفتيات. تُسعد الفتاة بمداعبة صديقها الفتى، بينما يكون هو في ذروة سعادته حينما يخيف المارة بتصرف غير لائق.

كان صديق صديقتي يعتبر أن أسعد اللحظات عنده عندما يرسم أو يخربش أو يكتب على الطاولات في المطعم أو الرفوف في المتجر. كان يعتبر أن ما يقوم به عمل في غاية الروعة بينما كان يعتبره المحيطون به أهبل (وأعتقد أنهم كانوا على صواب).

إن عدم مسؤوليتك عن تصرفاتك ليس بالأمر المضحك.

يحب الفتيان أن يصنعوا من أنفسهم مجانين بهدف إخفاء أحاسيسهم الحقيقية. وإذا تبين أن صديقك غير قادر على أن يكون جدياً للحظة واحدة فلا أحسدك على ذلك. لقد خلقت لنفسك مشكلة ليست صغيرة.

ولكن ما العمل مع هؤلاء؟ الحل الوحيد هو أن تنتظري حتى يبلغ.

كيف تتصرفين بحضرة شاب

فعلاً، لا تدركين ما العمل حينما يجف حلقك ويرتجف صوتك وتحمر وجنتاك. يحدث كل ذلك دفعة واحدة حينما تكونين بأمس الحاجة لتماسكك وتنبهك.

في هذا الوقت الذي أصبحت فيه وجهاً لوجه مع بطل أحلامك.. وفي هذه اللحظة بالذات تهرب جميع الأفكار الذكية من رأسك.

أنا، مثلاً، تكلمت في أول لقاء لي بعبارات "ذكية" مثل:

"يبدو أن المطر سيهطل!" (في الوقت الذي نقف فيه مبلّلي الثياب على موقف الحافلة).

أو:

"هل تزور هذا المكان باستمرار؟" (عند مدخل عيادة الجراح في المستوصف)

أو:

"هل تعمل هنا؟" (حينما كنت أقف أمام واجهة متجر لبيع الألبسة النسائية الداخلية وأتفحص كيلوتاً نسائياً شفافاً)

وكما ترين، جميعنا نتفوه بحماقات في حالات كهذه. ويحدث ذلك ليس لأن مسّاً من الجنون أصابنا. فقط حينما نريد أن نقدم انطباعاً جيداً نسقط فجأة في هفوات كهذه.

ولهذا، فقبل أن تتفوهي بأية كلمة تماسكي جيداً. أؤكد لك أنك أنت من سترِبحين في النهاية. ومن ثم تنفسي بعمق (بسبب عدم كفاية الهواء في رئتيك يخونك صوتك في اللحظة الحرجة) وتكلمي. ولكن إذا حدث وتفوهت بما يثير الضحك عند زميلك لا تقلقي ولا تفقدي توازنك.

لا تتصنعي. تكلمي بما يحلو لك. وستكافئين على ذلك.

ولكن تذكري:

يجب أن تعطي دائماً الفرصة لزميلك للمشاركة في الحديث

تخيلي نفسك حينما تتكلمين معه وكأنك تكلمين أخاً أو أختاً لك أو صديقتك الحميمة. تحدثي عما تعرفينه جيداً. مثل هذه المواضيع لا تحصى: برنامج تلفزيوني، موسيقى، المدرسة...الخ.

وحينما تفقدين المقدرة على متابعة الحديث أمطريه وابلاً من الأسئلة. وفي هذه الحالة سترمين عصفورين أو حتى ثلاثة بحجر واحد. أولاً ــ سيكون نصيبه من الحديث هو الأكبر، وثانياً ــ سيدرك أخيراً أنك أصبحت أكثر اهتماماً به، وثالثاً ــ سوف ينجذب إلى الحديث لأن الجميع يودون التحدث عن أنفسهم، وهذا قد يطيل حديثكما. وقد تصيبين أيضاً عصفوراً رابعاً ــ ستسنح لك الفرصة بالتعرف عليه أكثر.

وتذكري أن أفضل الأسئلة هي تلك التي تحصلين من خلالها على معلومات عنه كأن تسألي مثلاً: "أية موسيقى تعجبه أكثر؟" بدلاً من أن تقولي له: "لقد سمعت أنك تحب فرقة "النيرفان" أو "في أية مدرسة تدرس؟" بدلاً من "حقا

أنت من مدرسة سان جيمس؟" مثل هذه الأسئلة سوف تدفعه للحديث معك وليس النطق بإجابات مفردة من نوع "نعم" و "كلا".

ولكن لا تكوني ملحاحة.

إذا كان يصعب عليك التحدث معه فكري بالسبب. قد يكون خجولاً جداً إذا كان كذلك حقاً فلا ترهقيه بأسئلتك. حينما نريد أن نحرك بقوة مشاعر أشخاص خجولين بطبيعتهم لن نحصد إلا الشعير. قد تتعرفين على شخص منغلق على نفسه ومن الصعب جرّه إلى حديث معك وكل ما يستطيع أن يشارك به في الحديث معك هو "نعم" و "كلا". وكل محاولاتك للدخول معه في حديث لن تثمر إلا عن نتيجة مؤلمة لك. والحل والوحيد هو التخلص منه.

وليكن بعلمك أنه إذا لم يكن قادراً على الدخول في حديث معك فهو ليس صديقاً ملائماً لك.

أية علاقات إنسانية بما فيها علاقة الحب مبينة قبل كل شيء على حديث طبيعي بين اثنين أو أكثر.

عشرة طرق مضمونة لا تسمح لك بامتلاك صديق أبداً

حظي بائس مع الفتيان ولا أدري ما السبب. أحاول مغازلتهم بكل قواي ولكن جزافاً كل ما أقوم به. حتى أني أبادر بملاقاتهم ولكن دون جدوى لست بشعة أو غبية ولكن حظي مع الحب سيئ.

ايمّا ــ 15 سنة

توجد طرق عديدة للفوز بصديق، وأكثر منها لتحريض من ينوي مصادقتك. لقد أصبح واضحاً لنا أن الفتيان بشر مثلنا. فهم أيضاً لا يريدون أن يكونوا مرفوضين، ويخشون أيضاً، مثلنا، الجنس الآخر أما معلوماتهم عن الحب فهي لا تزيد شيئاً عن معلوماتنا. وقد تكون إقامة علاقة بالنسبة لهم أصعب. فنحن دائماً ننتظر منهم المبادرة بالنظرة الأولى، واللقاء الأول، وحتى القبلة الأولى. تخيلي إذن كم الأمر معقد بالنسبة لهم.

وحينما تقررين تحطيم قلب أحدهم كوني حذرة مما سأقوله لك الآن.

فهناك عشر طرق تجعلك وحيدة:

أعرف فتاة تظاهرت بولعها الكبير بلعبة كرة القدم الأميريكية من أجل أن تغزو قلب عاشقها، على الرغم من أنه لم يكن لديها أي اطلاع على هذه اللعبة الذكورية البحتة. وقد وقع الفتى في الفخ واصطحبها معه إلى أقرب مباراة في هذه اللعبة.

لقد استمرت علاقتهما بالضبط حتى نهاية المباراة لأن صديقتي كانت تستغرب من هؤلاء اللاعبين الذين يركضون الملعب بكامله والكرة في أيديهم بدلاً من رميها بأقدامهم. وتوقع صديقها أنها غريبة الأطوار أو بها خبل. وأعتقد أنها لو تصرفت بشكل طبيعي "لاستمرت علاقتهما حتى الآن ولما أثّرت هذه اللعبة على الحب بينهما.

المراوغة ــ أو أقصر طريق لتفقدي ثقة الآخرين بك.

لكن هذا لا يعني أيضاً أن تفتحي روحك للشخص الذي اخترته من أول لقاء به. كما يجب ألاّ تصنعي من نفسك أنساناً لا يعلم إلا الله من هو.

إذا لم يُعجب بك بما أنت عليه فهذا يعني أنه ليس بطل أحلامك

التقي بمن تتألمين لأجله ــ وهنا أحب أن أتراجع قليلاً عن مبدأ الديمقراطية في الحب. لا تلتقي أبداً بفتى لأنك تتأسفين على حاله. الفراق مع شخص تحبينه أمر صعب جداً، وأصعب منه الفراق مع شخص تتألمين لحاله.

ولهذا النوع من العلاقات نهاية وحيدة فقط فهي تجعلك تحسّين دائماً وأبداً بالإهانة وتكرهين حتى نفسك.

غازلي أعزّ صديق له :

تعتبر بعض الفتيات أن جذب انتباه من تحبه يتم بمغازلة واحد أو اثنين من أصدقائه المقربين. لكن هذه الطريقة في الواقع هي أفضل طريقة لأن تشكلي صورة سيئة عن نفسك. الفتيان أوفياء لأصدقائهم ولن يشكروك على تصرف أحمق كهذا. وبالمناسبة ، كيف سيكون شعورك حينما يبدأ عشيقك إغاظتك عن طريق مغازلة صديقاتك؟. أعتقد أن تصرفاً كهذا سيخرجك عن طورك.

العبي دائماً أدوار اليأس:

إذا كنت تريدين دائماً أن تصبحي فتاة مشهورة يتلهف الفتيان لمصاحبتها من مسافة بعيدة فلا أجد، أفضل من أن تلعبي أدوارك باستمرار. جميع الرجال

بدون استثناء لا يتحملون دموع النساء ويعتبرون ذلك إحدى وسائل الجذب وإذا كنت لا تدركين أن لا فائدة من التظاهر باستمرار اليأس والقنوط حاولي أن تتماسكي على الأقل بحضرته.

احصلي دائماً إلى اعترافه بحبه لك:

التقيت ذات مرة بفتى اعترف لي بحبه الجنوني مباشرة من ثم بدأ يطلب مني اعترافاً مشابهاً.

حصل بالطبع على اعتراف بحبي له ومع ذلك افترقنا في النهاية.

طلبك اعترافاً بالحب من الشخص الذي تعرفت إليه لتوك، يعني وضع حد للعلاقة بينكما. مثل هذه العلاقة لا بد أن تكون نهايتها الفشل لأن إحساس الحب المتولد لتوه يكره الضغط الزائد عليه.

إن الحب من أول نظرة موجود ولكن ليس من الضروري افتضاحه.

بداية، حاولي أن تعرفي بعض الأمور عنه، وافهمي هل للحب وجود بينكما، أم أنه لا مكان له في علاقتكما؟.

ويمكن أيضاً أن تحدثيه في موضوع الخطبة.

يوجد بين ممثلي الجنس الخشن من يتصور أن النساء يهدفن من علاقتهم معه إلى الزواج الرسمي وحسب. نحن النساء واقعيات ولا نبحث عن هذا، لكن أولئك الرجال مؤمنون جداً بهذه الخرافة. يساعدهم في هذا التصور العديد من الأفلام السينمائية والتلفزيونية.

وباستطاعتنا، نحن النساء، تبديد هذه الأسطورة. لا تعطي من اخترته أية حجة لأن يشك بما تفكرين به في مستقبل علاقتكما، ولا تتسرعي بأحكامك.

ولتوطيد وتوثيق علاقتكما الغرامية أمامك المزيد من الوقت.

حاولي تخليص صديقتك من عشيقها:

وهذا بالتأكيد لن يوصلك إلى نتيجة جيدة. وبالإضافة إلى أنك ستحولين صديقتك المخدوعة إلى عدوتك (ستحاول إشاعة الخبر عن نذالتك بين الجميع). هناك أمر مهم جداً بالنسبة لك: إذا كان هذا الفتى غير وفي مع صديقتك فهو لن يكون وفياً معك أيضاً.

لكن، ولنفرض أنه حدث معك أمر كهذا وتولعت بصديق صديقتك، يجب أن تكبتي إحساسك هذا على أمل أن يفترقا في

لم يحاول أن ينظر نحوها، بعد ذلك بسنتين جمعتهما المصادفة. تحدثا، وقالت له مازحة طبعاً، كيف كذّبت عليه آنذاك. وفجأة اصفرّ وجهه. وتبين أنه كان مغرماً بها أيضاً، لكنه كان يخشى ألا يعجبها.

لا زالت صديقتي تتألم حينما تتذكر تلك اللحظة. ولو أنها تصرفت بطريقة أخرى لتغير كل شيء في حياتها.

يجب استغلال الفرص التي يوفرها لك القدر في الوقت المناسب.

إن ذلك صعب - لأنه يحتاج إلى تحليل عقلاني، وهذا غير متوفر لدى العشاق. حاولي أن تحضّري نفسك لحالة كهذه.

تدرّبي قبل كل شيء على الاستماع إلى صوتك الداخلي. يمكنك التدرب أمام المرآة. تعلمي كيف تفهمين الإشارات التي يرسلها لك الطرف الآخر. حاولي ألاّ تفضحي أحاسيسك الخفية أمام أيّ كان.

وتذكري: إذا كنت تحبينه حباً أعمى، فهذا لا يعني أنه يبادلك المشاعر نفسها.

وحينما تدربين نفسك على الهزائم فأنت المنتصرة في نهاية المطاف.

تحكّمي بنفسك

والآن، التقت نظراتكما. قد يكون طويل القامة، متوسطاً، أشقر أسود الشعر، بأنف ضخم أو محدّب،... المهم أنك تعرفين أنه هو بالذات الشخص الوحيد في هذا الكون الذي تودينه، وهو أيضاً يسير باتجاهك... وما العمل الآن؟

حينما التقيت ويل لأول مرة كنت أعتقد أنه سيُغمى عليّ أو ما شابه ذلك. لقد ارتبكت إلى درجة أنني أخفيت نفسي وراء المقعد. وبقيت هكذا كالحمقاء معتقدة أنه لن يراني، لكنه توجه مباشرة نحوي وسألني ما الذي أفعله هناك.

سيو ــ 14 سنة

أنا أعرف فظاعة هذه الأحاسيس. ليس هناك أسوأ منها: تفكرين به ليلاً نهاراً وما أن يظهر أمامك حتى تبدين وكأن روحك تفارقك. القدمان ترتعشان، برودة تسري في جسدك، ورأسك محشو بسخافات لا معنى لها. وفي هذه اللحظة قد تضحكين كالبلهاء أو تتصرفين تصرفاً غبياً ستندمين عليه فيما بعد.

حينما وقعت في غرام ايندي منذ لقائي الأول به كان أمراً فظيعاً. لم أفهم ما يحدث معي ــ فلم ألتق في حياتي شخصاً استطاع أن يهدم عالمي كله بابتسامته.

باولا ــ 14 سنة

لا أعرف كيف أفسّر ــ على الرغم من أنني أحبه حباً أعمى وأفكر بلقائه كل يوم ولكنني ما إن التقيه حتى أتجاهله، أو أكلمه بشكل لا يفهمه. وأنا على استعداد لأن أجهش بالبكاء حينما يكون بعيداً عني.

تينا ــ 15 سنة

الطريقة الوحيدة للتخلص من ذلك هو أن تتحكمي بنفسك.

حينما تبدين في حالة كهذه تذكري أن الفتى قد يبدو قلقاً أكثر منك أيضاً. إنه أيضاً يخاف أن يبدو أبلهاً، ويرتبك أو يخاف من ملاحظتك لبثرة على وجهه.

وإذا استطعت أن تخففي من هلعك، وهو سيلاحظ ذلك فوراً، فإن الحديث بينكما سيكون رائعاً.

<u>فن الغزل</u>

ما أسهل الغزل. المهم أن تبتسمي أكثر وتنظري في عينيه كلما سنحت لك الفرصة. يعجبني أحياناً حينما أصنع من نفسي فتاة خجولة، ناعمة ورقيقة، وأحياناً أنظر بدون حياء. يتعلق الأمر بالفتى الذي ألتقيه. أحدد مباشرة نوعية هذا الفتى وبناء على ذلك أتصرف لاحقاً بشكل طبيعي.

سيو ــ 15 سنة

حينما يمزح معي الفتيان ويدبرون المقالب لي أضحك بقوة، لا أدري أنهم يغازلونني بهذه الطريقة، كما أنني لا أفهم مبتغاهم.

باولا ــ 15 سنة

أنا لا أفهم في الغزل، أما صديقتي فهي خبيرة فيه. إنها تغمز كل من يقابلها، تدور كثيراً، تقهقه ــ وبمعنى آخر تبدو كالحمقاء. لا أستطيع أن أتخيل أنني أسلك هذا السلوك.

شارلوتا ــ 15 سنة

الغزل ليس بالأمر السهل. وحينما تتعمقين فيه سيتهمونك بشهوانيتك الجنسية، وإذا كنت لا تفقهين شيئاً فسيعتقدون بأنك كالصنم.

الغزل بالنسبة لبعض الصبايا جزء من حياتهن يمارسنه بكل سهولة، بينما الأخريات يجدن صعوبة في التعود عليه.

أعرف صديقة ما إن تشاهد "الطريدة" قادمة باتجاهها حتى تراها قد تغيرت إلى درجة يصعب التعرف إليها: يتحول صوتها المزعج، حسب رأيي، إلى صوت ناعم، تبدأ أردافها بالاهتزاز، وحتى شعرها يبدو وكأنه أكثر نفشاً.

وعلى الرغم من أنها وصلت أعلى مراحل الغزل إلا أنها "بفنها" هذا تنفّر منها زميلاتها وعشاقها الذين تود اصطيادهم.

يقول المثل الشعبي - الزيادة أخت النقصان. لكنك حين تفقدين عقلك من الحب فإنه سيصعب عليك المحافظة على شخصيتك وستحاولين تحسين صورتها.

الغزل فن حقيقي، وكأي فن يحتاج إلى الذكاء والذوق الرفيع.

حينما تغازلين شخصاً محدداً فإنك بذلك تميزينه من بين المجموعة وكأنك تقولين له أنك معجبة به. وإذا لم تهبك الطبيعة هذا الفن منذ طفولتك فلا داعي لأن تتصنعي ذلك. يكفي فقط أن تفهميه أنه مميز عن غيره بالنسبة لك.

ولكن، إذا كنت تشعرين أنك موهوبة في هذا الفن، فإليك النصائح الأربع الآتية. إنها تفيدك:

ابتسمي:

الوسيلة المضمونة لجذب انتباه الفتى هي النظر في عينيه مباشرة والابتسامة. افعلي ذلك بشكل طبيعي جداً، فلا أسوأ من ابتسامة مخادعة. حاولي أن تبتسمي وكأنك تبتسمين لأفكارك الرائعة. ولا تنسي أن تنظري إلى عينيه وتبتسمي في الوقت نفسه حتى لا يعتقد أنك تسخرين منه، ويبدأ يقلق ويتململ باحثاً عن عيب في نفسه أو في ثيابه.

تكفي ابتسامة، واحدة في أغلب الأحيان لجذب انتباه من تودين.

اقتربي منه:

وقد تضطرين أحياناً إلى الاستعانة بصديقتك لتحقيق هذا الأمر الصعب عليك. لكني لا أنصحك أبداً القيام بمثل ذلك. <u>أولاً</u> - لأنك قد تحصدين نتيجةٍ

معاكسة، لأنه قد يفكر آنذاك أن صديقتك هي التي تهتم به. **وثانياً** - يبدو الأمر غريب حينما يأتي شخص ثالث إلى فارس أحلامك ليقول له: "صديقتي معجبة بك". وإذا كان هو خجولاً أيضاً؟ - ستنتهي علاقتكما إذن عند هذا الحد.

قولي شيئاً ما:

إذا استطعت أن تتغلبي على حيائك وتقدمت منه (وأنت مبتسمة طبعاً). فالآن هو الوقت المناسب للكلام. قولي كل ما يحلو لك، المهم ألا تصمتي كالسمكة. لا يطلب منك خلال الحديث أن تأخذي وضعاً جدياً أو أن تضحكي بدون سبب.

حيّيه بكل بساطة وابتسمي له

وإذا لم يكن وجلاً جداً سوف يبادر ويتحدث إليك. لا ترتبكي إذا لم يبادر بل اسأليه عن أمر ما. حدقي في عينيه حينما تحدثيه.

تعلمي الاستماع:

سيقع في خطأ محتم من اللحظة الأولى للقاء من لا يُحسن الاستماع إلى محدِّثه. فحينما لا تجيدين الاستماع إليه لن تكوني قادرة على المشاركة في الحديث. وسوف يعتقد أنك غير مهتمة به وستذهب كل قواك في مهب الريح.

أما أن تقاطعي محدثك خلال حديثه فهذا أمر غير مقبول أبداً - يعبر عن عدم احترامك له.

من يحدد اللقاء؟

إنه، وبكل صراحة، سؤال مربك للجميع. يعتبر أنصار الآراء المحافظة أن الرجل هو الذي يجب أن يبادر إلى تحديد اللقاء. لكن كثيراً من النساء (والرجال أيضاً) يفضلون الرأي المعاكس.

والحقيقة واضحة كالشمس: حينما يعجبك أحد ما وتكونين واثقة من أنه خجول ولن يبادر إلى تحديد لقاء معك كوني المبادرة ويجب ألا يمنعك شيء عن ذلك.

لا توجد قواعد محددة بهذا الخصوص. الفتيان أيضاً لا يخلقون متمتعين بموهبة المبادرة لاستدعاء الفتيات إلى اللقاء. إنهم يخشون الرفض أيضاً، كما نخشاه نحن. ولكن تشجعي واطلبي منه اللقاء - فهذا ليس بالأمر السهل أيضاً، وثقي أن اللقاء الأول سيكون أصعب اللقاءات. وستبادرين إلى اللقاءات التالية بالسهولة نفسها التي تنظفين بها أسنانك يومياً.

كنت مرتعدة جداً حينما غامرت بدعوة صديقي إلى اللقاء في المرة الأولى. كان يبدو لي أنه سيضحك مني بين لحظة وأخرى، وستقول لي جميع صديقاتي أنني لا أترك الفتيان من شري. لكن كل شيء انتهى بشكل رائع!. لقد كان لطيفاً جداً، ومسروراً من دعوتي له، وقالت صديقاتي لي أنني كنت أبدو رائعة جداً خلال اللقاء!

ميا ــ 15 سنة

ولكن ماذا لو جوبه طلبك بالرفض ؟

إن نتيجة كهذه محتملة دائماً. وقد يبدو ذلك تحطيماً لكل آمالك. لكن يجب أن تتحلي بعدة أمور تجعلك تنظرين إلى كل شيء بطريقة أخرى:

ــ أنت تعرفين الآن، على أقل تقدير، أنه ليس نصيبك، وبإمكانك الآن انتظار حظك.

ــ من لا يغامر بشيء لا يحصل على شيء. وحينما تكفيك الشجاعة لدعوته إلى اللقاء فإن حظك بإيجاد فارس الأحلام في القريب العاجل لا يقل عن تسعة وتسعين بالمائة.

ــ إن رفضه لك يعني أنكما غير ملائمين لبعضكما.

ــ قد تكون عنده أسباب عديدة لهذا الرفض. قد لا يريد أن يتعرف على فتاة الآن، أو أنه افترق عن فتاته لتوّه. أو أنه يخشى الوقوع في شباك الحب.

كل ذلك يحدث مع الفتيان.

حينما لا تريدين لقاءه

في يوم ما سترفضين طلب أحدهم للقائه وذلك لأسباب متعددة. قد لا يعجبك هذا الفتى الذي وجه الدعوة إليك، وإذا كنت تكرهينه جداً فقد ترفقين رفضك هذا بمقلب مؤلم له.

ولكن أنصحك بألا تفعلي هذا أبداً!

وتذكري شجاعته حينما بادر باقتراحه إليك، والألم الذي قد يسببه رفضك له.

حينما دعوتها أول مرة للقاء ضحكت بصوت عال استغرق اكثر من خمس دقائق ومن ثم قالت "هل خرجت عن عقلي لأقابل مثل هذا الشخص؟"

لا أستطيع وصف إحساسي آنذاك ولكني متأكد أنني لن أقرر القيام بمثل هذا العمل ثانية في المدى القريب.

بيت ــ 17 سنة

عاملي الآخرين كما تريدين أن يعاملوك به

لقد كررت هذه البديهية القديمة قدم التاريخ مرات عديدة. فعندما لا ترغبين لقاءه لا تهينيه. اخترعي حجة مناسبة، أو قولي له "اعذرني، فأنا لا أريد أن أقابل أحداً الآن". حينما تحترمين مشاعر الآخرين سيحترمون مشاعرك أيضاً.

ولكن، لنفرض أنك قلت ما هو ضد رغبتك. رفضت طلبه مثلاً، بينما أنت ترغبين مقابلته.

وكيف حدث مثل ذلك! إنك تنتظرين الدعوة من فارس أحلامك، وفجأة تهدمين كل شيء لحظة واحدة. ولكن لا تفقدي الأمل، فإن حالات الرفض أكثر بكثير مما تتوقعين. قد يكون رفضك نتيجة دهشتك من اقتراح مفاجئ كهذا. ولهذا خرجت من فمك كلمات لا توافق عليها روحك.

كثيراً ما يحدث ذلك من الهلع: لقد تحقق الحلم والتقيته، ولكن ماذا بعد ؟ قد تكون هذه مزحة من ناحيته؟

وبالطبع، تحدد الكلمات الأولى من اللقاء أشياء كثيرة ــ ويأتي رفضك ليثير قلق الفتى، وإذا كنت مصرّة وعنيدة فإنه قد لا يتشجع ويكرر دعوته إليك لا تخافي من الاعتراف بخطئك. قولي له أنك، وفي لحظة توترك، قلت له ما لا ترغبين بقوله. وأنت لا ترفضين لقاءه.

من الصعب أن تقبري كرامتك وتبادري إلى لقائه أولاً، ولكن إذا كان يعجبك حقاً فإنك ستكافئين على سلوكك هذا.

أو حينما لا تقولين شيئاً.

أمر غريب فعلاً ولكنه حقيقة: حينما نحب نحن لا نعرف أنفسنا.

لقد كانت تجري معي تحولات رائعة: كنت أتحول إلى رقيقة جداً وأنيسة ولبقة مع الجميع حتى مع والديّ وذلك بالإضافة

إلى الشخص الذي أحببته. وكان يبدو لي أنني كنت أتصنع أنني لست مجنونة في غرامه.

وعندما سألني صديقي لماذا أتصرف معه مثل هذا التصرف، أرعبني ذلك وقررت ألا أكرر مثل هذه التجارب.

وبشكل عام - حاولي أن تنظري إلى الأمور بعيني الضحية. تخيلي أن من تحبينه لا يعيرك انتباهاً في كل مرة تودين الحديث معه. وستتوصلين إلى نتيجة أنه لا يعترف بك أو بوجودك نهائياً:

حينما يعجبك شخص ما أوضحي له ذلك بمختلف السبل وإلا فإنك قد تفقدينه بسرعة.

... أو أنك أجبته بضحكة استهزاء

تحاول كثيرات إخفاء توترهن بالضحك، وهذه الحالة لا تدل إلا على غباء تام. تأكدي أن ذلك وسيلة رائعة لإزعاج من جاهد للتحدث معك. وإذا ما قابلته كل مرة بالضحك أو الاستهزاء فإنه سيصفك بالبلهاء بكل تأكيد.

يمكن محاربة الضحك اللاإرادي بطريقتين:

الأولى: راقبي تنفسك. أي حاولي التنفس بانتظام حين ظهوره، وفي هذه الحالة سيقل احتمال ضحكك واستهزائك بشكل واضح.

الثانية: ليكن جاهزاً لديك سؤالان أو ثلاثة أسئلة من نوع: "كيف الحال؟" أو "هل رأيت؟...".

... وإذا لم يساعدك ذلك فإنه يبقى أمامك أمر واحد فقط ـــ الوفاء.

اعترفي له أنك تضحكين بدون سبب حينما تقلقين - وسيفهمك. الناس في حالات كهذه بحاجة إلى التأكيد بأن الآخرين لا يسخرون منهم. وحينما سيكون واثقاً من ذلك فإنه سيحسن علاقته بك بالتأكيد.

... أو أن أمراً تافهاً قد حدث.

أنا مثلاً، وبينما كنت مستعجلة للقاء الحبيب خرجت من المرحاض دون أن أزرّر تنورتي جيداً.

أما صديقتي فقد اصطدمت بباب زجاجي لأنها لم تكن ترغب بارتداء النظارات الطبية بوجوده.

وكان الأسوأ هو ما تعرضت له صديقة أخرى. فقد دخلت المستشفى لمعالجة يدها المكسورة بعد أن قررت الذهاب للقائه على المزالج.

لقد حدث مع كل منا شيء مماثل ـ وعلى الرغم من أن ردة فعلنا الأولى كانت الرغبة بالسقوط في المكان، إلا أننا بدأنا فيما بعد نتأقلم مع ما يحدث. لا يوجد شخص محصّن ضد السقوط في مفاجآت كهذه، ولكن حينما تكون لديك المقدرة على الضحك (بدلاً من البكاء) فإن الجميع سيضحكون من حولك وينسون ما حدث.

أن تستطيع الضحك على نفسك دليل ثقتك بنفسك.

إن أمثال هؤلاء الناس جذابون للآخرين.

وبشكل آخر. حينما يكون معجباً بك فإنه لن يمنعه عنك أي حادث مفاجئ. وإذا ما حدث ذلك بهذه السرعة فهذا دليل أنك أخطأت الاختيار.

أحاسيسك وصديقاتك

في الفترة الواقعة بين لقائين يقلب العشاق عادة في مخيلتهم أحلى لحظات لقاءاتهم السابقة. وبكل متعة تتقاسم مع صديقتها الذكريات. ولكنك حينما تفاتحين صديقتك بقصتك الغرامية كوني حذرة واعرفي الحدود التي يجب أن تتوقفي عندها وإلا فسوف تهب عليك العواصف من كل حدب وصوب.

كوني حذرة ـ فاللسان السليط والحاقد يمكن أن يقتل في المهد أية قصة غرامية.

أنا معجبة بتيم، وتيم صديق مارك. ومارك صديق أعز صديقة لي ليزا. ولهذا طلبت من ليزا أن تتحدث مع مارك ليقول لتيم أنني ... أحبه.

سيو ـــ 14 سنة

متاهة حقيقية! وحينما تريدين فجأة أن تطلبي من صديقتك أو صديقك ليتوسط لك عند شخص تحبينه ويدعوه نيابة عنك للقائك تذكري القاعدة التي حدثتك بها سابقاً.

في الحب يجب ألاّ توكلي أحداً مكانك.

لا تنسي أننا جميعاً يمكن أن نصبح ضحايا مزحة ثقيلة أو لعبة حاقدة. أن نقحم شخصاً ثالثاً في أمر يهمنا نحن الاثنين فهذا لن يزيل ذلك الخوف.

كما أنك بتوكيل صديقتك أو صديقك بمهمة كهذه تحرمين نفسك من سعادة في إقامة علاقة غرامية.

حينما ترغبين بالتزلج على الماء لا تطلبي من صديقتك القيام بذلك بدلاً منك في الوقت الذي تجلسين فيه على الشاطئ كالبلهاء تنظرين إليها وهي تستمتع بوقتها.

نطلب أحياناً من صديقتنا أن تلعب دور الوسيط لسبب وحيد فقط وهو خوفنا من الرفض. وهذا شبيه تماماً لسماعك خبر سيئ من شخص ثالث - وكأن نقل الخبر بهذه الطريقة سيخفف عنك الألم.

وحينما تعود صديقتك بخبر رفضه طلبك تبدئين بالشك حتى في وساطتها، وفي أنها نقلت رغبتك بشكل خاطئ، وستكرهينها على ذلك. وهل المراسل الذي ينقل خبراً سيئاً محبوباً من أحد؟ وستختلفين بالنتيجة مع صديقتك، أما هو فيبقى بعيد المنال بالنسبة لك.

ومن هنا هذه النتيجة: لا تعقّدي حياتك، وافعلي كل شيء بنفسك في مجال الحب.

الفصل الرابع

اللقاء الأول

طريقك إلى اللقاء الأول معبّد بالآلام. الوالدان يحبسان تنفسهما من كثرة الأسئلة التي يريدون إجابات عنها: "من هو؟ أين تعرفت عليه؟ وأين أنت ذاهبة الآن؟"، الصديقات يهتفن لك بنصائحهن "المفيدة"، تبحثين عن تنورتك المفضلة ولا تجدينها - إنها في الغسّالة.

تدور في رأسك مختلف احتمالات الفشل. إنك تفعلين كل ما هو مطلوب منك والنتيجة إما أنك مستعجلة جداً أو متأخرة جداً.

وفجأة تقارنين حكاية غرامك مع ما قرأته في الكتب أو شاهدته في الأفلام أو ما سمعته من حكايات صديقاتك المتعددة وترتعدين حينما تدركين أن كل شيء عندك مختلف عن الآخرين، وتاليا فإن حكايتك ليست حكاية غرام وإنما...

لا تقلقي لهذا: لا تتشابه حكايتان غراميتان أبداً، كما لا يوجد شخصان لهما الأحاسيس نفسها بالضبط.

حينما تتخلصين، بصعوبة بالغة، من هذه الأفكار التي تخيفك، ينتابك رعب آخر - ما العمل حينما سنبقى على انفراد!.

وبالطبع كنت تحلمين بهذه اللحظة أشهراً طويلة. أما الآن، وقد أصبحت قاب قوسين من تحقيق الحلم فإن القلب يتمزق والروح تخرج من الجسد. وعلى الرغم من مقدرتك التحدث بطريقة ذكية إلا أن فكرة وجودك معه على انفراد وحديثك معه يجعلك ترتعشين.

وماذا لو ساد صمت قاتل؟... ولن أستطيع أن أقول شيئاً؟... أو بالعكس - أبدأ الحديث ولا أستطيع التوقف؟... كلا، فلماذا لا يشارك هو بالحديث... أو يفضل أن أفعل هذا بنفسي؟...

جميعنا يعلم أهمية اللقاء الأول. مهم جداً أن يفهم كم أنت ذكية، ولطيفة، ومرحة، وتتحكمين بنفسك وتستحقين حبه وإعجابه.

غالباً ما يحدث العكس، حينما يشاهد روميو أمامه فتاة مرتبكة تتمتم بكلام غير مفهوم، تخطئ الشوكة في يدها الطريق إلى فمها، وتفقد وعيها من أول قبلة. وحينما تتركين مثل هذه الانطباعات عند أحدهم انسها ولا تقلقي بشأنها.

يتعرض الجميع للقاءات فاشلة، لا تخجلي منها.

لا تؤنبي نفسك مهما حدث.

يخطئ الجميع وهم يتعلمون أصول الحب. لقد تصرفت خلال اللقاء الأول تصرفات أخجل من تذكرها الآن.

لكنني الآن أناقش أموراً لم يكن لديّ أي تصور عنها في السابق. الشباب ليسوا قفازات تختارينها على مقاس يديك. تحتاجين إلى وقت ليس بقصير حتى تعتادي على فكرة وجود صديق في حياتك، وإلى وقت أطول لبناء علاقة متينة معه.

روعة اللقاء الأول

كان لقاؤنا الأول مخيفاً. جلسنا في المقهى، وكنت مرتبكة إلى درجة أنني لم أتمكن من ربط كلمتين مع بعضهما ـ كل ما فعلته أنني كنت أعلك طوال السهرة. كان يتحدث دائماً، حاول أن يجذبني إلى الحديث لكني حافظت على صمتي بملء فمي بالطعام. استمر هذا الرهاب دهراً كاملاً، وفي نهاية العشاء كدت أغصّ بالجزر.

ريلي ــ 16 سنة

سألني ما الذي أنوي مشاهدته، فأجبته بأني أترك حرية الاختيار له. لقد اختار فيلماً من أفلام الرعب، ويا له من فيلم! معظم الوقت قضيته وراء المقعد تقريباً وفي النهاية كان الرعب يملأ قلبي، وبصعوبة وصلت إلى البيت.

أيلين ــ 17 سنة.

التقينا أنا وكارل لمدة شهرين. في الحقيقة كنت اعتقد أنه سيتخلى عني منذ اللقاء الأول لأنني دلقت عليه كأساً مليئاً بالكوكا كولا، وحينما حاولت مساعدته صدمت جبهتي قصبة أنفه، وفي الختام كدت أن أغرز مظلتي في عينيه. لقد اعترف لي فيما بعد أنه كاد أن يهرب مني لأنه لم يرد أن يخاطر أكثر.

ايفون ــ 15 سنة.

وهكذا، كما ترين تنتظرك المخاطر في كل خطوة. ولهذا يجب التحضير للقاء الأول.

إلى أين؟

إن تخلصك من توترك مرتبط بسرعة اتخاذك قراراً بهذا الخصوص.

الذهاب إلى السينما ـ أحد الاحتمالات المفضلة. فالفيلم يستطيع أن يخلصك من توترك خلال الساعات الأولى للقاء، ويبقى الفيلم موضوعاً جيداً للتحدث حوله بعد انتهاء العرض. فمن ناحية أولى لن تقلقي بموضوعٍ مثل كيف تشغلين محدثك، أما الحديث في موضوع مفهوم لكما يقرب بينكما من ناحية ثانية.

حاولي أن يكون الفيلم الذي اخترته مناسباً لكما. الأفلام الفكاهية أو البوليسية هي الأفضل لمثل هذه الحالات. والأفلام الخلاعية والشهوانية غير مناسبة.

ولنفرض أنكما لا تمتلكان النقود لحضور عرض سينمائي - لا تفقدي الأمل. بالإمكان قضاء أوقات ممتعة بدون سينما.

وحينما يقترح عليكِ أمراً لا تحبذينه فلا ترفضي اقتراحه بشكل قطعي. قولي له مثلاً: "المعذرة، فأنا لا أحبذ السباحة (ألعب في التنس، أتزلج...الخ)". ومن ثم أضيفي: "وماذا لو؟..." واقترحي عليه ما يناسبك.

إنك حينما ترفضين اقتراحه لا يعني أنك ترفضينه هو بالذات.

إن أفضل ما تقومين به هو أن تعترفي حقاً ماذا تستطيعين فعله وماذا لا تستطيعين. أن تقولي له مثلا أنك سباحة ماهرة بينما أنت لا تجيدين السباحة هو خير طريق نحو الفشل. ستظهر الحقيقة بسرعة وسيتحول أول لقاء لكما بعد كشفه للحقيقة إلى رعب حقيقي.

لننظر في احتمال آخر. الطقس غائم وممطر، ولا نقود للذهاب إلى السينما ولا مكان لاقتراحات أخرى. حينئذ ادعيه إلى منزل لتناول الشاي معاً. اعرفي سلفاً من سيكون في المنزل، هل سيخرج والداك وأخوتك وأخواتك الصغار؟. لا أخمن لك أن تعجبيه وأنت محاطة بجميع أفراد عائلتك. على الأقل هذا من خلال خبرتي الشخصية.

نصيحة أخرى مفيدة ـ لا ترافقيه إلى مكان تلتقين فيه مجموعة كبيرة من أصدقائك!. الحياة بدون أصدقاء صعبة، لكنهم في هذه الحالة قد يسببون لك وجعاً في الرأس. سيحاولون بالتأكيد جذب انتباهك، ومعنى ذلك أنك لن تتذوقي حلاوة اللقاء الأول.

كيف تتكلمين معه؟

تبدو هذه المسألة وكأنها غير قابلة للحل عند العشاق، وبالأخص خلال اللقاء الأول. وفي الواقع، كيف تنفذين الوضع إذا استنفدت جميع مواضيعك ودخلتما فترة انتظار ممل. الأمر بسيط جداً! ليكن في جعبتك دائماً مواضيع احتياطية للنقاش تعتمدين عليها في حالات كهذه.

التلفزة (أفلام، كتب، موسيقا):

ناقشيه بموضوع معروف لك جيداً، حول أوبرا حديثة مثلاً أو فرقة موسيقا الروك المحببة لك. وستتوفر لك الفرصة لطرح أفكار ذكية إلى أن يفهم صديقك الموضوع ويبدأ النقاش وحينما يعارضك ستفهمين آنذاك ما الذي يعجبك ولا يعجبه.

الجرائد

يفضل أن تتصفحي مجلة أو جريدة قبل الذهاب إلى اللقاء، وتوقفي عند المقالات المثيرة. وستبقى مثلاً قصة الخباز الذي تعرض لقادمين غريبين من الفضاء الخارجي موضوع نقاش مستمر أو ما شابه ذلك. إن مواضيع كهذه تساعدك في متابعة الحديث.. وسترينه كيف ينغمس هو أيضاً في الحديث فجأة.

النميمة حول شخصيات مشهورة:

يؤكد الجميع أنهم لا يهتمون للإشاعات الكثيرة حول شخصيات مشهورة، لكن الواقع عكس ذلك تماماً. إذا كنت على اطلاع حول بعض هذه الأمور تشجعي وضمنيها حديثك. ولكن الحذر ضروري حينما تتكلمين على نجم لا يحبه أو غير معروف لديه. إن حديثك سيكون مملاً بالنسبة له. وإذا لم يشاركك في هذا الموضوع بدلي الحديث بعد دقائق من التطرق إليه.

مواضيع يجب عدم التعرض إليها نهائياً

النميمة عن الأصدقاء:

إنها مسألة خطيرة وخطيرة جداً. أولاً لأنك قد تخطئين وتسيئين إلى شخص يحترمه، وثانياً ـ لأن النميمة مذمومة، وثالثاً ـ ستظهر عنده الشكوك بأنك قد تذمينه في غيابه. وهذا طبعاً لن يقوي من علاقتكما.

لا تذكري علاقتك السابقة

لا تحدثيه عن علاقاتك السابقة لأن ذلك لن يعجبه، وبالأخص حينما تبدئين بذكر علاقاتك السابقة في أول لقاء بينكما. سينزعج حينما يسمع منك ميزات أصدقائك السابقين، وإذا لم يزعجه ذلك فإن حديثك عليهم سيكون نوعاً من النميمة البغيضة.

احتفظي بما تعرفينه عنه:

قد تودين الافتخار أحياناً بالمعلومات التي كوّنتها حوله: "لا تستطيع أن تتصور ماذا أخبروني عنك". ومثل هذه العبارات قد تكون النهاية لعلاقتكما ـ أولاً ـ لأن ذلك يؤلمه (حتى ولو كان ما سمعته عنه حقيقة)، وثانياً ـ وهل يعجب أحداً حينما يتحدث الآخرون عنه في غيابه؟ وقد يطلب منك أن تخبريه بمصدر هذه المعلومات مما قد يسبب لك بعض المشاكل.

يصعب أحياناً التحدث مع شخص أنت في اشد الإعجاب به لأنك تعتبرينه كاملاً من جميع النواحي. وأؤكد لك أنه مهما كان الإنسان رائعاً إلا أنه إنسان مثلك تماماً. وبمعنى آخر إنه إنسان يتصرف كالأخرين. ولن يتهجم عليك إلا إذا كان أحمقاً حقاً، ولن يعتبرك بلهاء إذا ما أظهرت جهلك في موضوع ما.

المهم أن تقنعي نفسك أنك تتناقشين مع صديق قديم لا ترهبينه. وأهم شيء ــ لا تفقدي الأمل عندما يحدث أمر غير وارد في حسبانك.

إذا لم ينته لقاؤكما على ما يرام فهذا لا يعني أبداً نهاية العالم. كثيرات من معارفي أكدن أن لقاءهن الأول كان مرعباً، ولكنهن أكدن أنه لم يؤثر على علاقاتهن التالية.

حينما لا يتم اللقاء

قد يفشل اللقاء، والأسباب يمكن أن تكون متعددة ـ الحالة العصبية، الخجل، الخوف، ولكن ذلك لا يعني أبداً أنه غير ملائم لك أو أنك لا تعجبينه. قد يحدث أن يكون لقاؤك الأول مع فتى لا يناسبك أبداً، وهذا ما ستستطيعين معرفته بسرعة.

إذا كان حبيبك يهزأ منك باستمرار، ولكنه جاد مع نفسه، وإذا كان يحاسبك على أي خطأ تفعلينه فهذا دليل على عدم ملاءمته لك كلياً.

> ***حين التقيته لأول مرة حدثني طوال السهرة عن صديقاته السابقات. ومن الطبيعي أنني تصرفت بشكل غير لائق وهذا ما كان يزعجه. قال معترفاً أن الفتيات اللواتي يُجدن الحديث تعجبنه. قلت له أن فرقة موسيقى الروك تعجبني. قال إن صديقته السابقة كانت تفتقد إلى الذوق. وطالما حاولت تحسين الوضع بيننا لكن الأمر كان يتعقد أكثر.***

بيكي ــ 15 سنة.

أفضل ما يمكن أن تفعليه في لقاء فاشل هو أن تنهيه بأسرع ما يمكن. وهل يجب أن تستمر علاقتك بفتى يعاملك بخشونة؟.

> ***لا هدف من لقاءات كهذه. المفروض أن تعتذري وتغادري بكل أدب ــ إنها طريقة غير صعبة للخلاص ولكنها مؤكدة: فأنتِ بذلك تحافظين على كرامتك، وتفهمينه أنك غير مهتمة نهائياً. ومن جهة أخرى ليس من اللائق أن تخرجي وتتركيه وحده إذا***

كان سلوكه مؤدباً معك. قد يبدو لكما في البداية أنكما تحبان بعضكما جداً لكن اللقاء الأول يُظهر عكس ذلك. وإذا ما حدث أمر كهذا ينبغي أن تكوني مؤدبة خلال اللقاء. اشكريه على الوقت الممتع الذي قضيته معه وقولي له أنه لا وقت لديك من أجل لقاءات أخرى في الوقت الحاضر.

وإذا كان كل شيء في مكانه، لكنكما مرتبكان لا تقلقي إذا لم يكن اللقاء الأول ممهداً كما كنت ترغبين. تذكري أنه يحاول أن يخلق انطباعاً جيداً أيضاً.

القبلة

يا لها من مشكلة المشاكل!

كيف تقبلينه حينما لا يكون لديك أية خبرة بهذا الخصوص؟ ما العمل الآن؟ هل أنت جاهزة لتقبيله، أم تتحاشينه؟ وإذا بادرت وخطوت الخطوة الأولى ألن يعتقد بأنك تتحرشين به؟ وإذا لم تبادري ألن يعتقد انك غير مهتمة به؟

إن أية قبلة، وبالأخص القبلة الأولى، هي دائماً رائعة.

وسواء كنا خبيرات أم لا فإننا نرتعد في اللقاء الأول من القبلة. قد لا تتم كما يجب؟.

أختصر هذا الكلام قائلة:

لا توجد قبلة غير لذيذة. القبلة "البشعة" ـ حينما تقبلين شخصاً آخر غير الشخص الذي ترغبينه.

القبلة ـ برهان بطريقة معينة على أن كل واحد منكما مهتم بالآخر. وحينما لا تنتهي القبلة كما يجب يكون مغرياً جداً أن تقولي له: "دعنا نجرّب مرة أخرى".

يجب ألّا تتلامس الأنوف خلال القُبل إلا نادراً، ويحدث هذا إذا كانت القبلة سريعة. يجب أن تحقق القبلة متعتك لا أن تكون اختباراً يهدد حياتك.

إذا كنت غير خبيرة، أليس من الأفضل أن تؤجلي ذلك إلى وقت آخر؟ لإتقان القبلة هناك سرّ واحد فقط ـ تعلمي الاسترخاء أثناء القبلة. لا تعصّبي ولا ترتبكي. دعي عقلك يصمت وسينجز قلبك المهمة بأروع شكل.

القبلة الفرنسية:

إذا كنت جاهلة بها فإليك وصفاً لها: يفتح الاثنان فمهما ويتداعب رأسا اللسانين. الغاية من هذه القبلة هي المتعة فقط. وإذا لم تعجبك فتوقفي عنها. إن القبلة بحد ذاتها هي عبارة عن علاقة غرامية ـ والفرنسية بالذات أكثر غرامية من غيرها.

واعرفي أن الفتيان في غالبيتهم ـ مطيعون. يمكنك أن تطلبي منه بشكل لبق نوع القبلة وسيحقق نجاحاً سريعاً في هذا المجال.

الفصل الخامس

مشاكل... مشاكل...

وهكذا انتهى اللقاء الأول بنجاح وفي الختام التحمتما بقبلة وداعية. ولكن ماذا بعد ذلك؟.

وإذا كنت سعيدة الحظ، وكنت في حياتك بعد اللقاء الأول سعيدة، خالية الهموم فلا يسعني إلا أن أشكرك وأقول لك ـ اتركي هذا الكتاب جانباً وابدئي في جني ثمار انتصاراتك.

لكن الاحتمال الأكبر أنك ستتعرضين للمشاكل، وهذه المشاكل ستكون هائلة بالمقارنة مع ما تعرضت إليه في لقائك الأول.

ومهما تذوقت من السعادة وأنت بين أحضان الحبيب لن تستطيعا أن تبدوا وكأنكما في هذا العالم وحيدين بمفردكما. وحينما يبدو لك أنك لا تحتاجين إلى غيره في هذا الوجود فإنك على خطأ مبين. ولو افترضنا أن لا وجود لشخص آخر غيره في هذا الوجود لديك أهلك وإخوتك وأخواتك، وصديقاتك والمدرسة...الخ. وسواء رغبت أو لم ترغبي فإنهم جميعاً سيؤثرون على علاقتكما، وقد يسببون لكما مشاكل ليست تافهة.

لن تستفيدي حينما تتهمين أمه أو الامتحانات، أو حتى صديقتك. يخطيء كثير من العشاق حينما يعتقدون أنهم لا يحتاجون إلى شخص آخر في هذا الوجود غير العشيق. أؤكد لك، أنه ما إن تنهار علاقتكما حتى تعودي إلى صديقاتك وأهلك والآخرين.

لهذا، كوني حكيمة ولا تتخلي عن الجميع لأنك أحببت فقط!

مخاوف الوالدين وقلقهما:

ما إن بدأت ألتقي مع الفتيان حتى بدأت مشاكلي مع أهلي، يتصرف والدي وكأنه يكرهني، ويؤكد لي دائماً أنني سأحمل

في السادسة عشرة. أما والدتي فهي دائماً تنعت معارفي بأسوأ الأوصاف، وتؤكد لي أنهم يلعبون بي كالكرة. أنا أعتقد أن والديّ لا يثقان بي أو أنهما يعتبران أنه يجب أن أعيش بدون صديق.

ستيفاني ــ 15 سنة.

أسأل نفسي أحياناً: كيف تعرف والداي على بعضهما وتزوجا؟ إنهما يتصرفان دائماً وكأنهما لم يعشقا بعضهما ولم يلتقيا قبل الزواج.

من صفات البشر أن كل واحد يعتبر أن رأيه هو الصائب، والآخرون، وبالأخص أطفالهم، يخطئون مرة وراء أخرى أخطاء لا تغتفر.

وبالإضافة إلى ذلك فالآباء أيضاً غيورون. ولهذا يحدث أن غرامك ووالديك لا يتفقان فيما بينهما.

قد يكون الوالد المحب هو العائق الأول في طريق كثير من الفتيات. وما إن تبدأ علاقاتك الغرامية مع الفتيان وتحدثين والدك بها أو عن الجنس، لا قدر الله، فإنه سوف يتغير كلياً. سيتوتر جداً، وسيتدخل في كل أمورك ويلقي عليك مواعظه.

أما الأمهات فتختلف من واحدة إلى أخرى. حينما يكون الحظ إلى جانبك فإن والدتك تساعدك وتقف إلى جانبك. وإذا لم يساعدك الحظ فإنها ستقف سداً منيعاً في طريقك.

الأسباب كثيرة عند الوالدين. إنهما لا يفعلان ذلك لتخريب مزاجك وإنما من شدة الهلع.

الخوف من كونك ستكبرين وتخرجين من تحت سيطرتهما. الخوف من أن أحدهما قد يؤلمك. والخوف أيضاً من تخليك عنهما والذهاب إلى العيش مع الحبيب، على الرغم من أن هذا قد يبدو غريباً لك.

من الصعب أن يحب الوالدان طفلهما في الوقت الذي ينجز، حسب رأيهما، جملة من الأخطاء المتراكمة.

ومن صفات الآباء أيضاً أنهم ينسون دائماً أن الأولاد يكبرون أيضاً. إنهم لا يستطيعون التعايش مع هذه الفكرة ــ قبل فترة

فقط كنتِ لعبة رائعة في المنزل، تجلسين على كتفي بابا وتشيرين بأصابعك إلى الكلب عند الجيران، وفجأة بدأت تتحدثين عن الحب والقبل وحتى الجنس!.

إنهم لا يحتملون حتى فكرة أنك بدأت تقبلين أو تغازلين أحداً ما. يريد الوالدان أن تبقي دائماً طفلة ودودة ومطيعة دون أن تدخلي في مشاكل الكبار المخيفة.

يجب التأسف لهما أحياناً. وحينما يقرر والداك منعك من الذهاب إلى لقاء العشيق لا تستعجلي في وضع الخطط السرية والهروب إلى اللقاء. إنك لن تحققي إلا الشيء اليسير من تصرفاتك تلك، بل على العكس ستزيد من شكوكهما حولك.

بداية فكري بالسبب الذي جعلهما يمنعانك من اللقاء: قد يكون أهلهما من المحافظين وكانوا يمنعانهما من الخروج؟ أم أنهما سمعا بحكاية غرام فاشلة؟ وقد تكونين أنت السبب في سلوكهما هذا؟

حينما تفهيمن السبب تستطيعين التحدث معهما وتوضحين لهما أنهما أصبحا عديما الثقة بك أو لا يفهمانك. قد لا تحققين نتيجة مباشرة ولكنهما سيفكران ببعض التنازل بعد هذا الحديث وسيوافقان بعد فترة وجيزة. إنهما يحبانك ولا يريدان الإساءة إليك.

إن مثل هذا النقاش مهم جداً - وهو الوسيلة الوحيدة التي تبرهنين لهما فيها أنك أصبحت كبيرة، لهذا: لا ترفعي صوتك في وجههما، لا ترفسي بقدميك، ولا تصفقي الباب. يجب أن تشرحي لهما وبكل هدوء أنك تريدين لقاءه لأنه يعجبك فعلاً. أما الجنس أو الحمل وغيرهما من الأفعال التي تؤلم الوالدين فإنها ليست كل شيء. وإذا كنت ذكية فسيكون كل شيء لديك على ما يرام.

كيف تجعلين والديك يوافقان على اللقاء:

- عودي إلى المنزل في الوقت المحدد دائماً.
- أعلمي والديك دائماً بالمكان الذي تريدين الذهاب إليه.
- ادعي صديقك إلى المنزل وعرفيه على والديك.
- قولي لهما أنك تلتقينه ليس على انفراد وإنما ضمن المجموعة.

ـ لا تذكريه أمامهما ليلاً نهاراً.
ـ اذهبي إلى لقائه ولكن ليس في السهرات فقط.
ـ القبلة رائعة ولذيذة طبعاً. ولكن تأكدي أن شفتيك المنفوختين أو المعضوضتين لن تعجبا والديك.
ـ لا تشغلي الهاتف معظم أوقات اليوم بحديثك معه أو مع صديقتك عنه.

ولكن، هل يجب أن تنسي صديقاتك وأصدقاءك؟

عرف الجميع بقصتي مع هاري ـ لقد كنا زوجاً رائعاً، وعندما بدأت علاقتنا أعلمنا الجميع بها، ومن ثم بدأت المشاكل! حينما أذهب إلى المدرسة كنت أسمع إشاعات مختلفة عن افتراقنا أو خيانته لي أو خيانتي له. كل ذلك كان تخيلات وأكاذيب محضة، ولم نستطع أن نفهم نحن الاثنان لمصلحة من كانت تنشر هذه الإشاعات. إن علاقتنا مع بعضنا لم تتحسن بسبب هذه الإشاعات.

جورجيا ـ 16 سنة

حينما تقعين في الحب ستكون لديك رغبة جامحة للإفصاح عما يختلجك من مشاعر أمام الملأ.

وأول من ستودين إخبارهن بذلك - صديقاتك. ستحاولين أن تقاسمينهن سعادتك، ستقولين لهن كم أصبحت حياتك رائعة بعد أن وقعت في الحب. ولكن كوني حذرة! فالنتائج قد تكون وخيمة، وقبل أن تفهمي ذلك ستهجرك صديقاتك.

قد يستمعن إليك مرة أو مرتين، لكن أن يستمعن كيف تتحدثين باستمرار عن حياتك الرائعة فلن توافق واحدة منهن على ذلك! وإذا كنت تودين التحليق بين الغيوم فهذا لا يعني أبداً أن على الجميع أن تحلقن أيضاً. إن زوجاً من المحبين قد يؤثر على الآخرين بطرق مختلفة وستدركين فيما بعد أن بعض زميلاتك سيغار منك.

إنهن قد يتخيلن أن معاملتك لهن أصبحت أسوأ من السابق (وقد تكنّ محقات بذلك)، أو أنك نسيتهن تماماً أو تكبرت عليهن. وستكون محاولاتك في غير مكانها إذا كانت إحداهن قد انفصلت لتوها عن عشيقها، أو أنها لا زالت تعاني من الوحدة.

هناك مشكلة أخرى ليست أقل أهمية: حينما ستخبرين صديقاتك بكل تفاصيل علاقتك الغرامية فإنك ستصبحين، وبدون أن تدركي، هدفاً للنميمة.

هنا، يجب أن نعترف جميعاً بحقيقة مؤلمة وهي أن الجميع يحبون "نشر غسيل الغير" والتدخل في حياتهم الخاصة، وستصبحين أنت هدفاً ثميناً لذلك.

كما أنك حينما تخبرين صديقاتك بجميع تفاصيل حياتك فسوف يتدخلن بنصائحهن، وأنت بالتأكيد لست بحاجة إليهن. حافظي على أعصابك.

ولكن، إذا قررت أن تحدثي إحداهن عن علاقتكما قرري عن أي شيء ستتحدثان وما الذي ستبقينه طي الكتمان. تستطيعين أن تخبري بعض صديقاتك المقربات، إذا كنت واثقة منهن فقط، ببعض مشاكلك وخلافاتك معه.

ولكن، إذا أفشيت كل أسرار علاقتك معه وما يعتري هذه العلاقة من مشاكل وصعوبات فلا بد أن يعرف صديقك بكل ذلك ويجب أن تعترفي له بكل أخطائك.

الحبيب والصديقات ــ مشكلة أبدية:

نعم، إنها مشكلة اعترضتني في حياتي عندما كرهت كرهاً أعمى صديق أعزّ صديقة لي.

لم أستطع تحمّله، كان يبدو لي غبياً وأنانياً، عرفت فيما بعد أنه كان يكن لي الكراهية نفسها، بينما كانت صديقتي تتخبط بيننا محاولة ألا يزعج أحدنا الآخر.

تألم الجميع: هي وهو وعلاقاتنا، وكذلك قصة حبهما. ولكن استطعنا أن نتخلص من هذه الأزمة. حاولنا جميعاً أن نتصرف بعقلانية حينما نلتقي، ولحسن حظنا لم تكن هذه اللقاءات متكررة وهكذا إذن يمكن أن تحبي صديقتك وعشيقك على الرغم من أنهما لا يحبان بعضهما.

قد يساعدك الحظ ويتفقان فيما بينهما، حينئذ ستر تاحين من المشاكل ولسوء حظك يحدث العكس في أغلب الأحيان حينئذ ستكونين أمام مشاكل جمة: الغيرة والازعاجات والتهديدات. سيحاول كل منهما بكل قواه جذب اهتمامك، وتحقير الآخر، ولهذا ستكونين مضطرة للاختيار بينهما: هو أم هي؟

وتذكري أنه ليس من الضروري أن تقومي باختيار كهذا.

الأمر يعود إليك فقط - من تلتقين ومن تصادقين. قولي لهما أن يقدّما بعض التنازلات من أجلك، وأن "يتقاسماك" بعقلانية..

الأصدقاء - هم جزء مهم من حياتك، وسوف تأسفين لفقدان أحد أصدقائك. إنه لأمر رائع وغير معقد أن يكون لديك أصدقاء ومحبون. ولكن أن تتخلي

عن أصدقائك من أجل الحبيب هو خطأ فاحش، فالأصدقاء ضروريون ويجب ألا تنسيهم، حتى ولو كنت تعتقدين أنك تستطيعين الحياة بدونهم.

المدرسة والتزامات أخرى

ما إن تبدأ قصة الغرام حتى يشعر العشيقان أنهما يعيشان حياتهما عندما يكونان معاً فقط.

أما بقية الأوقات بالنسبة لهما فهي ضائعة ولا هدف منها. ومن الصعب أن يركز العاشق اهتمامه على أمر أخر غير الحب. لا وقت للتفكير بالمدرسة أو الواجبات المنزلية أو العمل لتأمين النفقات اليومية، كل هذه الأمور كنت لا تحبذينها في السابق أيضاً. وما الفائدة من أن تشغلي نفسك بأمور تافهة كهذه عندما تفكرين بأمر واحد فقط هو الحياة في عالم الحب مع عشيقك.

ومن هنا، فمن الضروري جداً أن يعرف العاشق باكراً بوجود التزامات لا يمكن إهمالها. وعلى الرغم من أن كثيرين من حولك مسرورون لسعادتك، لكنهم لن يكونوا مسرورين بالتأكيد حينما ترمي جانباً جميع التزاماتك. وفي النتيجة سوف تتأفف منك صديقاتك، وسيقوم والداك بعملية غسيل دماغ، يساعدهما في ذلك مدرسو المدرسة أيضاً.

أعرف من خلال خبرتي الشخصية:

إن أعظم حب قادر على التعايش مع حياتنا اليومية.

وليس من الضروري أن تختاري أحد الأمرين. يكفي فقط أن تنظمي وقتك وتحسبي قواك.

إذا كنتما تتشاجران باستمرار

يتخاصم الناس أحياناً لأتفه الأسباب وبالأخص حينما لا تكون لديهم الشجاعة للغوص في الأسباب الحقيقية للخلاف. هل اتهمك بشيء من هذا؟.

ألا يحدث معك أنك انتقدت حبيبك لتسريحة شعره، لأن امتحانك في الرياضيات كان سيئاً مثلاً؟ ألم ينزعج منك لتأخرك عن الموعد ليس لسبب إلا لأنه كان يشك في أنك كنت برفقة صديقك السابق خلال هذا الوقت؟.

حينما تكونين في مشكلة يصعب عليك فهم سببها الحقيقي، وبالأخص إذا كنت مقتنعة أنك على حق. في هذه الحالة اطلبي منه أن يغوص في أسباب المشكلة.

ولكن، حينما تكونين المسبب الأول للمشاكل، كثيرة الشكاوي، حاولي أن تدركي السبب في ذلك. إن الفتى لا يقرأ في عينيك ماذا يدور في ذهنك، أو سبب أزمتك. وقد يعتقد أنك غير مرتاحة لتصرفاته. لذا يجب أن تحدثيه بكل صراحة.

لا بد من مناقشة الحالة الراهنة وبالأخص حينما تؤدي المشاكل بينكما إلى حالة الفراق. وهنا يجب أن تتمتعي بمقدرة الاستماع كتمتعك بمقدرة الكلام.

تتراجعين للدفاع عن نفسك وتصمين أُذنيك، وتصبحين شديدة الحساسية تمتعضين كلياً وتغلقين ذهنك في وجه أية محاولة لفهم محدِّثك. وتبقى المشكلة بينكما عالقة. لذا عليك أن تتعلمي آداب الاستماع. حتى ولو كان حديثه مزعجاً لك.

أن تتحدثي يعني أن تتكلمي بكلام هادئ وليس بصوت عال، أو أن تشتمي أو تصفقي الباب وراءك! إنها لموهبة إدراك حجج محدِّثك واستخلاص النتائج منها.

وبشكل عام ـ الخصومات طبيعية جداً. وبما أنكما تتقابلان كثيراً. وتحتكان ببعضكما كثيراً، فإنكما تعتادان على بعض، ولكن لا بد من ظهور بعض الشرر في علاقتكما بين فترة وأخرى.

ولكن إذا كنتما شديدي الخصام، وكنت تشعرين بالبؤس بعد كل مرة فهنا لا بد أن تقرري شيئاً ما. وإذا كان خلافكما يدور حول مسائل مهمة كالجنس، أو الأمانة، أو الخيانة وغيرها من الأمور فهذا دليل كبير على أنكما غير متوائمين.

وهل يسمى هذا حباً؟

فكري ملياً بالأمر قبل أن تقولي له: "أنا أحبك". لقد سمعت كثيراً عن الحب، وأحسست بإغراء هذه العبارة قبل أن تعرفي هل أنت تحبين فعلاً. إنها مسألة محرجة جداً، ومن الصعب فهمها.

ولهذا، فقبل أن تتحدثي بأمور الحب، فكري بمعنى هذا الأمر لديك. هل أنت متأكدة أن ما يدفعك إلى لقائه هو الحب بذاته؟ قد تكون أسباب أخرى كثيرة هي الداعية لمثل هذه اللقاءات.

صديقك هو من أخبرك بذلك

حينما يقول لك أحدهم محدقاً في عينيك "أنا أحبك" يكون من الصعب في أحيان كثيرة أن تكبتي نفسك مجيبة العبارة نفسها إياه. وحتى لو

كنت تحبينه فعلاً حاولي أن تخنقي هذه العبارة في صدرك. قد لا تكون أحاسيسكما متجانسة، وقد يكون هو أكثر إيماناً بحبه لك، وأن كلمة "الحب" شيء آخر غير الذي تعنيه لك.

ولهذا، فلا تتلفظي بهذه الكلمة إلا حينما تكونين مدركة تماماً لمعناها وأنك تحسين فعلاً بها.

إنكما تلتقيان منذ أسبوعين (أو شهرين أو سنتين). أؤكد لك أنه لا زمن محدد للحب. قد يلتقي بعضهم لسنوات قبل أن يحبا بعضهما، بينما يقع الآخرون في الحب من أول نظرة. ولهذا، فليس للوقت هنا أية أهمية.

الأحاسيس هي الأهم.

قد تعتقدين أنك بهذه الكلمات تحتفظين به.

يعتبر كثيرون أنهم حينما يعترفون بحبهم باستمرار فإن ذلك سوف يبقي الحبيب إلى جوارهم. كم كان ذلك رائعاً لو أن الأمر تم بهذه الطريقة. لكن عبارة "أنا أحبك" ليست إلا تعبيراً عن أحاسيس، وهذه العبارة لا تعني أبداً ذهابك معه إلى الفراش، والبقاء وفية له حتى آخر ساعة في حياتك، أو أن تصبحي كالأم الحنون له.

<u>بعض أسباب الفراق</u>

مررت في حالات معينة كانت تبدو لي أن علاقتي بشخصٍ ما كانت متوَّجة بحبٍ عظيم، على الرغم من أن هذا الحب لم يكن موجوداً في الحقيقة. وكم حاول الآخرون أن يفتحوا عيوننا على الحقيقة لكننا لم نرد آنذاك أن نسمع منهم شيئاً مشابهاً.

إنه أمر مؤسف ولكنه حقيقة حينما تصبح العلاقة لا تطاق ولكننا نحاول الحفاظ على آخر شعرة فيها. لماذا؟ قد نأمل أحياناً بحدوث تغيرات، أو شعوراً منا بالذنب تجاه الآخر، أو خوفاً أن نبقى وحيدين. وكثيراً ما نرفض حتى الاعتراف بأن ما بيننا ليس حباً وإنما شيء ما مغاير.

الرغبة في الاغتصاب:

نعم، يوجد مثل هؤلاء القادرين على ضرب حبيبتهم. ولكن، مهما كان الداعي إلى ذلك فإن مثل هذا الشخص يحتاج الى اختصاصي في الأمراض النفسية.

لكن الإحصائيات تشير إلى أن النساء يجب أن يتحملن إزعاجات الرجال ستين مرة على الأقل قبل أن يقررن الانفصال عنهم، تؤكد المرأة لنفسها في كل مرة "إنه ذنبي، أنا السبب، سيتألم كثيراً. لقد وعدني أنه لن يكرر فعلته تلك".

لكني أؤكد لك أن هذا سيتكرر. وبإمكانك التأكد من هذا بخبرتك الشخصية. وحينما تتعرفين على شخص كهذا لا تتأملي أبداً بأنك ستكونين قادرة على تغييره في يومٍ ما. الأفضل أن تنقذي نفسك وتهربي بقدميك ما دمت تملكين القوة على ذلك.

حتى الفتيات يستخدمن أيديهن أحياناً

وهل أنت من هذا النوع من الفتيات؟ تحاول بعضهن استخدام أيديهن أو أظافرهن أثناء النزاع.

وبكل أسف تتبع هذه الطريقة مئات من الفتيات. الأسباب كثيرة: القهر، الظلم، فقدان الأمل، لكن النتيجة هي واحدة دائماً – لا بد من مساعدة اختصاصي في الأمراض النفسية. قد تحاولين إقناع نفسك بعبارة مثل: "لقد كان هو البادئ، ومع ذلك فأنا أحبه" لكن هذا ليس عُذراً لك.

وبالمختصر المفيد - الصحة الروحية تحتاج إلى اختصاصي في الأمراض النفسية.

القبض على الزمام:

أن تقبضي على زمام شخصٍ ما احتياطاً للمستقبل فهذا لا يسمى حباً وإنما قهر بكل معنى الكلمة.

الحب لا يعني أبداً أن عشيقك لا يستطيع أن يفعل أي شيء بدون موافقتك الشخصية. ومن جهة أيضاً يجب ألا يفتعل المشاكل معك في كل مرة تحاولين فيها الخروج مع صديقتك، أو حينما تريدين تغيير زينتك، أو ترتدين زياً أكثر موضة.

الحب - ثقة، وإذا كنت لا تثقين به فلا داعي لحجزه لحالات احتياطية.

عادات سيئة:

قد يكون من الصعب عليك أن تتخلي عن صديق حميمٍ لكِ، اتبع عادات سيئة كالإدمان على المشروبات الكحولية أو المخدرات أو المواد الاستنشاقية

السامة أو الألعاب المختلفة، وقد يتكون لديك شعور لا إرادي بأنك المسؤولة عنه. قد يكون الشعور بالذنب، أو القناعة بأنك قادرة على تغييره سببين يمنعانك من التخلي عنه. لكن هذا لا يعني أنك تحبينه أبداً.

وما دام لم يقرر بنفسه التخلي عن هذه العادات السيئة فإنك لن تفيديه في شيء أبداً.

ويجب أن تدركي أن إدمانه على الكحول هو مشكلته الشخصية فقط وليس مشكلتك. المطلوب منك أن تحصّني نفسك ضد حالته النفسية المتذبذبة، وهذا ما يتم عادة بقطع العلاقة معه في الحال وتوفير المساعدة اللازمة له.

الفصل السادس

تجربتك الجنسية الأولى

كيف لي أن أعرف بدقة هل آن الأوان لممارسة الجنس أم لا؟. إنني ألتقي مع صديق منذ حوالي الشهر، ولا زلت غير واثقة أن وقت ممارسة الجنس قد حان.

جولي ــ 15 سنة

يقول صديقي أنه يجب أن أطارحه الغرام. ولو كنت أحبه فعلاً لفعلت ذلك معه منذ أمدٍ طويل.

جيكي ــ 15 سنة

لقد مارست الجنس مع أربع فتيان مختلفين ولكني لم أحب أياً منهم حباً حقيقياً. لا فرق بالنسبة لي: هل أحبه أم لا. لكن صديقاتي يؤكدن كلهن وبصوت واحد: حرام، إذا كنت لا تحبينه فلماذا تمارسين الجنس معه؟.

اين ــ 17 سنة

بالنسبة لبعضهم الحب والجنس أمران لا ينفصلان، ومختلفان تماماً بالنسبة للآخرين.

إن مقولة: الجنس ـ يعني الحب والعكس أيضاً هي أكثر الأوهام رسوخاً في عصرنا الراهن، لكن الحقيقة بعيدة كل البعد عن ذلك. هناك من يمارس الجنس كل يوم لكنه لا يشعر بأي حب تجاه شريكه.

تختلف العلاقات من شخص إلى آخر. ومهما كان الأمر يجب ألاّ تعتبري صديقاتك مثالاً يُحتذى به، أو لا تتشبّهي بهن. إن سلوك "القطيع" الذي يتبعه معظم مراهقي ومراهقات عصرنا يمكن أن يكون مثالاً سيئاً لك. فكري بنفسك وبأحاسيسك فقط. اعلمي أن

العجلة، وانعدام الأحاسيس القوية، والإرغام، والاغتصاب يمكن أن تنفي لديك أية رغبة بحب جسدي في المستقبل.

لا شك أن الجنس بدون حب قد يوفر بعض السعادة لكن السعادة الحقيقية تأتي فقط بين أحضان من تحبينه حقاً.

العذراء

تغيرت وجهة النظر نحو عذرية المرأة بتغير العصور. مرت الحضارة البشرية بعصور لم يكن لموضوع العذرية أية أهمية اجتماعية.

وفي عصرنا الراهن، ونظراً لتغيّر معايير القيم الأخلاقية والاعتراف بحق العلاقات الجنسية المتنوعة أصبح مفهوم العذرية مبهماً، إن الحياة الجنسية في عصرنا الراهن نوع من تفريغ الشحن وإزالة الإجهادات العاطفية والنفسية والجنسية.

ينظرون الآن إلى عذرية الفتاة من وجهتي نظر متناقضتين تماماً: فوجود غشاء البكارة رمز للعفة وغيابه رمز للبغاء ـ وكلاهما هراء. **والعذراء** هي الفتاة التي لم تمارس أي فعلٍ جنسي تام.

العذرية ـ ليست سبباً للتعقيد أو الافتخار، كما هو الحال مع أول علاقة جنسية لك... فهي ليست موضوعاً تناقشينه في أحاديث سَمَرك.

وحينما تكونين عذراء فهذا لا يعني أبداً أنك إنسانة جيدة أو سيئة.

إن العذرية هي كالجنس تماماً نوع من علاقة غرامية يجب ألا تهم أحداً غيرك.

إذا كنت ممن لا يحبّذن إقامة علاقات جنسية قبل الزواج فهذا أمر رائع، وإذا كنت على عكس أولئك فهذا رأيك.

وعلى الرغم من كل هذه الحجج إلا أن كثيراً من الفتيان يعتبرون أن عذرية الفتاة هي إحدى سلبياتها في هذا العصر ويحاولون إفهامنا ذلك بمختلف السبل. إنهم يحاولون النيل من كرامتنا بمختلف الألقاب ـ كل ما يهمهم في الأمر أن يطرحونا في الفراش بأسرع وقت وبمختلف الطرق. وحينما تلتقين

شخصاً كهذا فكري قبل أن تطارحيه الغرام: لماذا يكلمك هكذا، وما الذي يريده منك.

حينما تضع لك صديقتك اسفيناً وراء الآخر فغرضها من ذلك إثارة غضبك. وإذا كان صديقك هو من يفعل ذلك فغايته تحقيق ما يدور في رأسه. أو تنفيذاً لرغبة زملائه الذين يقنعونه دائماً: "إن أية علاقة بدون جنس هي إضاعة وقت".

لقد أرهقني صديقي بإلحاحه إلى درجة أنني قلت له ذات يوم: "إذا كنت تريد مني هذا فقط فوداعاً". وهنا اعترف لي أن هذا لا يهمه أبداً وكل ما في الأمر أن أصدقاءه كانوا يقولون له باستمرار أنه يتهيب اختبار نفسه معي.

لورا ــ 15 سنة

وسواء أكنت عذراء أم لا من حقك أن ترفضي طلب صديقك ممارسة الجنس مهما كان عمرك أو خبرتك وما إلى ذلك. وحتى لو كنت تسمحين له بتقبيلك ساعات طويلة في اليوم، ويدعوك إلى المقهى، أو يداعب صدرك ـ فكل هذه الأمور لا تعني شيئاً أبداً.

إذا كنت تشعرين أنك لست بحاجة إلى الجنس فلا تفعليه

لا يختلف الأمر حتى ولو كنت على علاقات جنسية مع صديق سابق. أو حتى لو أنك وعدته بذلك سابقاً ـ فمن حقك أن تسحبي وعدك له. ولكن، إذا كان قرارك منذ البداية بعدم ممارسة أية علاقة جنسية معه فيجب أن تخبريه في الحال. إنك بذلك تريحينه وتريحين نفسك من كثير من الخلافات المستقبلية المحتملة.

وحينما تشعرين أنك لست قادرة على الاستمرار بدون جنس يجب أن تفكري بالأسباب الداعية لمثل هذا القرار. وإذا كان قرارك نابعاً من أحد الأسباب التي سأوردها لاحقاً أحذرك وأتمنى ألا تندمي على فعلتك مستقبلاً:

- ***الجميع من حولي يقولون إن الجنس شيء رائع.***
- ***جميع صديقاتي تمارس الجنس.***
- ***قال لي: لا علاقة بدون الجنس.***
- ***أصبحت كبيرة في السن وما زلت عذراء.***
- ***الجنس يرفع من قدري.***
- ***سأجد موضوعاً أتحدث به مع صديقاتي***
- ***سيحبني أكثر.***

- ***الجنس يزيد من الجاذبية.***
- ***الجنس يزيد من الخبرة.***
- ***حينما تمارسين الجنس لن تكوني مختلفة عن الآخرين.***

أن تمارسي الجنس ليس بالأمر الصعب، لكن الأصعب منه هو اليوم التالي. وحينما لا تكونين محتاطة أو أنك قررت ممارسة الجنس لأحد الأسباب المذكورة أعلاه فإنك بذلك ستكونين قد قمت بخطأ فاحش بالتأكيد.

كيف تتخلصين من النتائج المزعجة؟

إذا كنت تعتبرين فعلياً أنكما جاهزان للقيام بأول تجربة فإن السلامة يجب أن تكون أول ما تفكرين به. لا مشروبات كحولية "من أجل الشجاعة" ولا أية وسائل أخرى بديلة من وسائل منع الحمل المتعارف عليها. يجب أن تتحدثا في هذا الموضوع بكل صراحة، وأية مغمغة فيه تؤدي إلى مأساة.

وتذكري:

كلما كان عدد شركائك الجنسيين أكثر، كلما كان احتمال إصابتك بالأمراض الزهرية أكبر، وكلما كان احتمال إصابة الآخرين على شكل سلسلة أكبر.

لا تنزعجي إذا كانت تجربتك الأولى فاشلة. إن التجربة الأولى، عند الجميع، مختلفة تماماً عما يعرضونه في السينما. إن التجربة الأولى إما أن تحيّركما أو تخيّب أملكما. وقد تبقيان بنتيجتها غير راضيين عن بعضكما.

الجنس كأية مهنة أخرى يحتاج إلى وقت لتعلمه وفهم ما يعجب شريكك وما يعجبك.

لا تغرقي نفسك في التخيلات السلبية والسيئة، وتذكري: سيحصل كل شيء بشكل رائع عندما تندمجان معاً؛ روحاً وجسداً وأحاسيساً، ويتحقق ذلك فقط بالحب والاحترام المتبادلين.

إن الاستعداد للعلاقات الجنسية لا يعني فقط توفر الحب وتأمين وسائل الوقاية.

أولاً ـ يُنصح بزيارة اختصاصي للتأكد من أن صحتك على ما يرام. ولذا يجب أن تجري فحصاً عاماً في كل مرة.

وثانياً ـ حينما تظهر لديك أية شكوك بأنك حملت أو أصبت بمرضٍ زهري لا تتأخري في استشارة الطبيب: فانقطاع الطمث، وخروج إفرازات غريبة والألم والطفح ـ كلها مؤشرات جدية تستدعي زيارة الاختصاصي.

وإذا كنت منغمسة في لذة الجنس يجب أن تهتمي بموانع الحمل.

يفضل كثير من الفتيان والفتيات عدم استشارة الطبيب في أمر كهذا خوفاً من منعهم من ممارسة الجنس أو إعلام أهلهم بذلك. وحينما يقرر الطبيب أنك ما زلت فتية لممارسة الجنس فإن زيارتك له يجب أن تبقى في السر.

وبشكل عام تباع الواقيات الرجالية في جميع الصيدليات والمحلات ولا توجد أية تحظيرات على بيعها.

(دليل) الأغرار

المشاكل التي يسببها الجنس أكثر مما نتوقع ـ وهنا لا أقصد فقط السلامة والبكارة وغيرها. وتظهر مسائل من نوع آخر، كأن نسمع مثلاً: "إذا لم أكن مهتمة بالجنس فهل يعني ذلك أنني جذابة أم لا؟" ولهذا سنطرح لاحقاً بعض المشاكل المتعلقة بهذا الخصوص.

هل يؤثر الجنس على سمعتك؟

يقسم بعض الفتيان جميع النساء إلى فئتين: إما غاوية أو أنها تعرض نفسها. ولا يمكننا أن نصف هؤلاء الفتيان إلا بالمضطربين نفسياً. لا يوجد إنسان طبيعي يتفق مع هذا التصنيف.

بعض الفتيات ميّالات إلى تبديل الشريك باستمرار، وبعض آخر أحاديات الحب. لكن الرجل يفتخر بنفسه حينما يكون لديه رتل من العاشقات أو الحريم، وهذا يعاكس تماماً وجهة النظر النسائية.

أؤكد لك أن من يفكر بهذه الطريقة لا يستحق اهتمامك أبداً.

لكن كل ما تفعلينه يعود عليك خيراً أو شراً.

أما فيما يتعلق بالحيوية الجنسية فإن الفتيات يتقدمن الشباب بمئة نقطة إلى الأمام.

ولكن، إذا كنت تبدلين شركاءك باستمرار، وتأسفين بعد كل مرة يجب أن تفكري بذلك جيداً: ما السبب؟ لا يعني ذلك بالضرورة أنك فاسقة، وإنما دليل على عدم احترامك لنفسك وتريدين إثبات ذلك عبر الجنس.

إذا كان هذا هو السبب فعلاً فإن الحل الوحيد ألا تتنازلي عن موقفك لشريكك.

لا يهم كم مرة مارست الجنس قبله، هل أنت عذراء أو لا - لا تفعلي الجنس معه ما دمت لا تريدين ذلك حالياً.

يعتقد بعض الفتيان أن الفتاة التي فقدت عذريتها تستطيع ممارسة الجنس أينما كان ومتى تشاء. الأمر مختلف طبعاً، ومن المهم أن تدركي أن خبرتك الجنسية السابقة لا علاقة لها بالوضع الراهن.

تنتفي الحاجة كلياً لممارسة الجنس خلال فترة طويلة بعد العملية الجنسية الأولى - وهذه ظاهرة طبيعية.

وحينما لا يفكر الفتى إلا بمطارحتك الغرام ويصرّ على ذلك باستمرار فهذا دليل على أنك لا تهمينه أبداً. وما دام يصرّ على رأيه فأعتقد أنه غيرملائم لك. إنه سيقدم لك حججاً وبراهين مختلفة مثل:

- ***أن تحافظي على عذريتك أمر غير طبيعي في عصرنا الراهن.***
- ***الامتناع عن الجنس ضار بالصحة.***
- ***أنت المذنبة في كل شيء. لو لم تكوني جيدة إلى هذا الحد لم أطلب منك شيئاً كهذا.***
- ***لقد مارست الجنس مع جميع صديقاتي السابقات.***

وحتى لو كنت مقتنعة ببعض هذه الحجج إلا أن الحل الوحيد لديك هو أن تطرديه خارجاً، وتأكدي أنك لو ضاجعته نزولاً عند رغبته أو لإثبات جنسيتك فإن النتائج ستكون مأساوية حتماً.

هل أنا باردة جنسياً؟

لا يوجد ما يسمى بالبرود الجنسي في الطبيعة.

وأقول لك بصراحة إن هذا المصطلح هو من اختراع الرجال بغية وضع حدٍ للرفض النسائي القاطع.

يحاول كثير من الفتيان التسابق مع زملائهم بخصوص علاقتهم مع النساء وعندما لا يحققون مرادهم يعتبرون ذلك فشلاً لهم. حينما يكون صديقك من هذه الفئة من الشباب ويريد فعل الحب معك فقط من أجل الافتخار أمام زملائه ـ الأفضل لك ألا تضيّعي وقتاً معه.

قد تنتابك بين فترة وأخرى شكوك من نوع: "وهل أنا طبيعية حينما لا أشعر بأي ميلٍ جسدي نحوه؟" قد تكون شهوتك الجنسية النسائية ما زالت في طور التكوين.

من المهم جداً أن تكون أول تجربة جنسية لك مع من تحبين.

وحتى لو فشلت التجربة الأولى فهذا لا يعني أبداً أنك فاشلة، قد يكمن السبب في شريكك. أو في أن عواطفكما لم تكتملا بعد.

كم مرة؟

يحاول علماء الاجتماع، الذين لا عمل لهم كما يبدو، تحديد عدد المرات التي يُفترض أن نمارس فيها الجنس خلال أسبوع (شهر ، سنة)، ويتغير الرقم في كل إحصائية: أما كم مرة يجب (أو يُفترض) ممارسة الجنس خلال فترة محددة فجوابي هو ـ ممارسة الجنس حسب قدرة كل شخص ورغبته، حتى ولو كنت تودين ممارسة الجنس خمس مرات في اليوم الواحد!

ويجب ألا تنسي أبداً أن ممارسة الجنس يجب ألا تلغي نهائياً المشاوير تحت ضوء القمر والعلاقات الرومانسية. أما إذا كان صديقك لا يفهم هذا ويعتبر علاقتكما جنسية محضة ـ اشرحي له أن اللقاءات الأخرى ضرورية ومفيدة أيضاً. وإذا كان شديد الغباء حذّريه من أنك قد تملّينه في القريب العاجل ـ ربما يفهم مغزى ذلك.

صديقات ملحّات جداً:

ليس الفتيان فقط هم الذين يحشون رؤوسهم ورؤوس غيرهم بأفكار تافهة عن الجنس. الفتيات أيضاً يرغبن في إظهار أنفسهن خبيرات في هذا الموضوع.

وأعتقد أنك تعرفين مثل هؤلاء الفتيات اللواتي يستمتعن جداً بأمور الجنس، وكم هو رائع، وكم مرة تمارس الجنس... إنك لا تعرفين ماذا تفقدين من عدم ممارستك الجنس...

وكل ذلك لا يعني أبداً أن صديقتك من هواة ومحبي الممارسات الجنسية. الراجح أنها قد لا تكون واثقة من سلوكياتها، وتحاول إقناع نفسها بهذه الطريقة.

وقد تسخر منك صديقتك حينما تكونين بكراً، ناعتة إياك بمختلف الصفات. لا تتأثري بمثل هذه المقولات، الجواب السليم في مثل هذه الحالة: "وماذا في ذلك؟ وحتى لو كنت عذراء، آخر عذراء على هذه الكرة الأرضية ـ هل أنا أسوأ منك؟"

إن الصديقة الحقيقية لن تسمح لنفسها أبداً بفعلٍ كهذا

الفصل السابع

(الآثام السبعة) القاتلة في الحب

هو الذي تركني، ومنذ ذلك التاريخ أحاول ألا أعرّف أصدقائي على صديقاتي. ليس لأنني لا أثق بأصدقائي ــ الراجح أنني لا أثق بقدرتي على التماسك. سيمتلئ رأسي بأفكار حول إقامة علاقة بينهم وبين صديقاتي على الرغم من أنه لا يحدث مثل هذا أبداً.

آنا ــ 15 سنة

بطبيعتي أنا غيورة جداً، وحينما تبدأ إحدى صديقاتي بغمز صديقي ويجاوبها هو بالطريقة نفسها فإني أخرج عن طوري. أعرف أن تصرفي غير سليم لكنني لا أستطيع أن أتحكم بنفسي.

سوزن ــ 16 سنة.

توجد عشرات الوسائل لبناء العلاقات وأكثر من ذلك لتهديمها.

لست قادرة أن أكون صديقة مثالية، تبتسم فقط، تتحمل كل تصرفات صديقها ولا تغار. ولكن، إذا كنت سأخرج عن طوري من أجل أية نظرة يلقي بها جانباً فإنه سيمل بسرعة بكل تأكيد.

من المهم جداً، في جميع الحالات، أن تكبحي جماح نفسك. وفي الحب بالذات، حينما لا تستطيعين كبح عواطفك فإن ذلك قد يؤدي بك إلى التهلكة.

إنه لأمر طبيعي أن تغاري أو تزعلي، أو أن تطفو غرائزك الشخصية على السطح، ولكن حينما تسيطر عليك هذه الأحاسيس فاعلمي أن نهاية علاقتكما باتت قريبة.

طبعاً، ربما تقولين أنك غير مرتاحة لتصرفك ـ فأنت المتألم الأكبر. وبدلاً من أن تحلقي مع غيوم السعادة، كما هو المفروض، إلا أنك تتألمين وتأرقين وتستثارين لأي سبب وتشعرين بنفسك مضطهدة وبائسة.

إن هذا طبعاً لن يعجب صديقك. وحينما لا تتمكنين من السيطرة على نفسك وتضغطين عليه باستمرار فإنه سيتخلى عنك في نهاية الأمر لا محالة.

واعلمي أن:

الحب يرتكز على الثقة قبل كل شيء.

وحينما لا تثقين بحبيبك فهل يعني ذلك أنك تحبينه فعلاً؟

الغيرة

تظهر هذه الظاهرة الغريبة في لحظة غير متوقعة أبداً وتجبرك على القيام بأفعالٍ مشينة بدون أية أسباب ظاهرة.

في الحقيقة إذا كان حبيبك يغازل، وبكل صراحة، فتيات أخريات ويكذب عليك، بل ويهوى ذلك أيضاً فإن الغيرة هنا مسموح بها وتستند على أساس قوي.

في مثل هذه الحالة أنصحك بعدم الدخول في مشاكل معه لا فائدة منها. من الأفضل أن تتوقفي عن لقاءاتك معه وتبحثي عن صديق مناسب لك.

ولكن، حينما يشتكي صديقك باستمرار من غيرتك التي لا أساس لها يجب أن تفكري جيداً بما يحدث بينكما.

وكقاعدة عامة:

أصل الغيرة موجود في داخلنا

إذا كان يبدو لك أنك غير لائقة له فمن الصعب التصديق بأنه يفكر مثلك. تلوح في مخيلتك فتاة أخرى أكثر جدارة به منك وتحاول اختطافه منك.

إنني أجنّ من شدة الحسد. يبدو لي دائماً أنه يبحث عن فتاة أجمل وأطيب وأذكى مني. ما إن نذهب معاً إلى مكان ويبتسم لأحد ما حتى أخرج عن طوري. أتغيّر كلياً وأهجم عليه فيكفهرّ ويتجهّم.

مونا ــ 16 سنة

تمتلكنا الغيرة أحياناً إلى درجة أننا لا نحسّ كيف نصبح مجانين تدريجياً.
إذا كنت تودين معرفة هل أنت غيورة بطبيعتك أقترح عليك الإجابة على مجموعة الأسئلة الآتية:

- ***هل تُثارين حينما يتبسم لفتيات أخريات؟***
- ***هل تنتبهين إلى أية فتاة يمازحها أو يبادلها النظرات؟***
- ***هل تشاكسين حينما يتذكر أمامك علاقاته السابقة؟***
- ***أتحاولين عدم تعريفه على صديقاتك؟***
- ***هل تنزعجين حينما يفضل قضاء السهرة مع أصدقائه وليس معك؟***
- ***هل تمطرينه بالأسئلة عن صديقاته في الصف أو بشكل عام؟***
- ***هل حاولت فحص دفتر مذكراته لمعرفة ما يفعله في غيابك؟***

إذا أجبت بالإيجاب ولو على سؤال واحد من هذه الأسئلة فهذا دليل على أن الغيرة قد تأصلت في نفسك.

الخطوة الأولى للتخلص من الغيرة هو أن تفكري جيداً بسبب تملكها وسلطتها عليك. وإذا كان السبب ناجماً عن تجربة حزينة وفاشلة في السابق، يجب أن تقنعي نفسك أنه لا يمكن إقامة علاقة طبيعية بدون ثقة.

ليس من العدل أن تطلبي من صديقك كل ما يحلو لك. إذا كان إنساناً اجتماعياً بطبيعته فلن تستطيعي منعه عن أصدقائه. وإذا كان أنيقاً فمن الطبيعي أن يثير انتباه الجميع. وحينما يكون مرحاً فإن الوحدة لا تهدده بالتأكيد.

حينما ستعرفين ما الذي أعجبك فيه ستعرفين ما الذي يعجب غيرك فيه. إن تولعك به لا يعني أبداً أن جميع الأنيقات يجب أن يختفين من مسرح حياته.

إنني واثقة أنه حينما يمر أمامك فإنه قد لا يثيرك كلياً ولكنك سوف تلحظين وجوده بالتأكيد. وهذا بالضبط ما يحدث مع صديقك، فهو بالتأكيد سوف ينظر إلى فتاة جميلة تمرّ أمام ناظره. مثل هذا التصرف طبيعي جداً ويجب ألا تخلقي مشكلة بسببه:

أما إذا كنت تشعرين بأن الغيرة تنهشك فيجب أن تتحدثي معه بصراحة. أخبريه بما يقلقك، واسمعي ما يقوله لك.

والمهم:

لا تكوني كظلّة. لا تفتشي في مذكراته، لا تستجوبيه في كل مرة تلتقينه ولا تتهميه ولا تظنّي به أسوأ الظنون.

المهم أن تبقي على موقفك

تذكري:

ألم تذرفي الدموع أمامه لتحقيق ما تبغينه؟ ألم تنزعجي بشكل واضح من كلمة "لا" قالها لك؟ ألم توظفي العلاقة الجنسية كوسيلة للضغط عليه؟ ألم تغازلي شخصاً آخر نكاية به؟

أقول لك، من خلال خبرتي الشخصية، أنك حينما تتبعين إحدى الحالات المذكورة فإنك تسيرين في الطريق الخطأ وتستعملين وسائل مرفوضة.

عندما تلزمي صديقك بتحقيق ما تريدينه باتباع إحدى السبل المرفوضة كالبكاء مثلاً أو الزعل ـ ستكونين قادرة على تحقيق ما تريدينه ولكن إلى فترة محددة فقط.

حينما تبكين مثلاً لأمر آلمك فعلاً فإن صديقك سيتألم معك، ولكن حينما تبكين لسبب أو بدون سبب فإنه لن يثق ببكائك بعد فترة ولن تثيري اهتمامه. ولكن، هل هو مدانٌ بذلك؟ إنك حينما تبكين من الألم شيء، وحينما تذرفين الدموع لأنه لا يريد مشاهدة الفيديو معك شيء آخر...

إنه أمر مستهجن. أتوافقينني الرأي؟

حينما تتبعين هذه الوسائل يجب أن تحددي سبباً لبكائك:

قد يكون السبب لأن شيئاً آلمك قبل اللقاء معه؟ وإذا كان هذا هو السبب فعلاً فلا داعي للقلق نهائياً لأنك فتحت له قلبك ووثقت به كلياً. فألمك لن يؤثر على علاقتكما. ولكنك حينما تتّبعين سبلاً مرفوضة فإن ذلك سوف يؤثر على علاقتكما ويهدمها.

إذا كنت تتبعين هذه الوسائل الممنوعة انطلاقاً من أنها تسمح لك بالقبض على زمام الأمور، فالأفضل أن تتخلي عن هذه الطريقة بالتعامل. لن تستطيعي القيادة بأحاسيس وعواطف غريبة عنك. الحب يقدّم كهبة وبدون أي بديل، وحينما تبدئين بالضغط عليه فإنكما لن تستطيعا التواصل كثيراً.

تتبع بعضهن هذه الوسائل من كثرة الضجر. ألم تتبعي هذه الطريقة لأنك سئمت من علاقتكما الرتيبة؟

ألا تحاولين إدخال بعض التعديلات على علاقتكما باتباعك هذه الطريقة؟

هل من المفروض أن يتألم؟

تحاول بعض الفتيات إجراء تعديلات في علاقاتهن باستعمال مغالطات وألعاب شريرة. الغاية منها إجباره مرة ثانية البرهان على حبه القوي والتأكيد له على أنها حبيبته الوحيدة الجديرة باهتمامه. وبكل أسف ـ إن مثل هذه الطرق بعيدة كل البعد عن الحب الحقيقي. الدافع إلى ذلك هو الغرور واعتدادٌ بالنفس بلا حدود وإثبات الذات على حساب الآخر.

ألم يحدث معك أن حدثته عن علاقاتك السابقة وأرتال المعجبين بك! ليس إلا من أجل إثارة غيرته؟

جرّبت إحدى صديقاتيٍ هذه اللعبة مع صديقها. في كل مرة حينما كانا يذهبان معاً كانت تومئ إلى واحد أو اثنين من الشباب وتقول له إنها كانت تلتقيه أو تلتقيهما في السابق، وحتى هذه اللحظة لا يزال في انتظار إشارة منها للقاء. وأضافت ذات مرة أن علاقتها بأحدهم كانت أكبر من ذلك بكثير. كانت خطتها بسيطة ـ فقد كانت تودّ أن تعرف مقدار حبه لها من خلال مستوى غيرته عليها.

لكنها حصدت العكس. فقد تخلى عنها صديقها لأنه اعتقد أنها تخونه.

ومثل هذه الألاعيب خطرة جداً. هناك احتمال فقدان الصديق من ناحية، وعدم الأمانة من ناحية ثانية. إذا كنت تحبينه فلماذا تدعينه يتألم. ومن أجل ماذا؟ من أجل فضولك الذاتي! لا تسيري في طريق خطرة. إذا كنت تودين معرفة مقدار حبه لك اسأليه مباشرة وسيجيبك على كل شيء.

<u>***لا تنخدعن يا فتيات!***</u>

نربط بالحب كل آمالنا السعيدة. وتعلمنا الأفلام أن الحب قادر على تحويل كل مآسي الحياة إلى عيد أبدي. إنه يخلق فينا الثقة بالنفس والسعادة في الحياة.

لكنه لا يحل جميع المشاكل لسبب بسيط فقط هو أن هذا الإحساس قصير ويمر كالومض.

والحب أيضاً ليس بهجة مستمرة وموسيقى للروح وسماءً مليئة بالنجوم. إنه، كما أصبحت تدركين الآن، مشاكل مجهولة لا حدود لها، إنه الحزن والتعصب والإثارة، واسمحي لي أن أصفه ـ بالكآبة السوداوية.

هذا هو الحب ـ وسط تذبذب بين الجنة والنار.

ولهذا، لا تحاولي أن تصنعي من أحاسيسك ما يشبه أوبرا "رغوة الصابون".

دسائس وأسرار ونوبات عصبية ـ أكثر ما تصلح لمسلسل تلفزيوني. إنك تحاولين أن تصنعي من قصتك دراما حقيقية. إن الأثر المسرحي لقصة غرامكِ لن يفعل شيئاً سوى أن يؤخر قليلاً النهاية المحتومة لعلاقتكما. يفضل في مثل هذه الحالة أن تفترقا بدون مشاكل وتبحثان عن علاقات جديدة بدلاً من خلق مشاكل إضافية لكما.

إن توقعاتنا السعيدة أمر غير مضمون في هذا العالم، وهي التي تجعلنا نتألم. فصديقك ليس نموذجاً كاملاً، وهو قد يمر بلحظات يفقد فيها أحاسيسه، وإذا كنت تنظرين إلى هؤلاء الفتيان على أنهم مخلوقات فوق ـ طبيعية فإنك ستصابين بالإحباط سريعاً.

وأضيف:

لا تحاولي تقليد أحدٍ أبداً فأنت لا تعرفين حقاً أسرار العلاقة الغرامية لصديقتك على الرغم من أنك تعتبرين أن هذه العلاقة مثالية.

كانت صديقتي في المدرسة تعتبر أنها وصديقها لا يحبان بعضهما كما يجب لأنهما لا يشعران بالرغبة الجامحة في لقاءات متكررة في الوقت الذي لا تستطيع فيه أختها الصغرى وصديقها الابتعاد عن بعضهما. وذات مرة سألتها أختها الصغرى: "كيف تستطيعين ذلك؟ إنني أحسدك من أعماقي. لقد مللت لقاءه كل يوم!".

وكما ترين فتوقعاتنا عن علاقات الآخرين بعيدة كلياً عنِ الواقع. إننا نثق وبشكل أعمى أن علاقتهما مثالية، ويعبدان بعضهما بعضاً، يقبلان بعضهما بحرارة شديدة، لكن الواقع قد يكون عكس ذلك تماماً.

كان الجميع يؤكد لنا أننا كنا ثنائياً رائعاً، أما نحن فلم نكن ندري كيف نتصرف: أنضحك أم نبكي، لأنه ما إن كنا نبقى وحدنا حتى يبدأ كل منا بإهانة الآخر. فقد أصبح لا يثق بي، وأنا لم أكن أثق به أبداً ــ إنها قصة غرامية رائعة بيننا، أليس كذلك؟

إيني ــ 17 سنة

الآمال السعيدة يجب أن تبقى آمالاً فقط ولا تسمحي لها أن تستعبدك كلياً، ومن الصعب أن تحكمي على قصتك الغرامية قبل أن تبدأ.

أنت لا تعبدينه ـ وماذا في الأمر؟ قد يتغير كل شيء مع الوقت.

الكذب والخيانة

تعتبر بعضهن أن قبلة ما، أو قضاء ليلة مع صديق ليست خيانة. ولكن، مهما حاولن تبرير ذلك إلا أنها خيانة في الواقع.

إذا كنت إنسانة اجتماعية، وملتزمة بجلسات معينة فيجب أن تكوني وفيّة لنفسك قبل كل شيء ـ يجب أن تقطعي كل صلة لك بعلاقتك الغرامية السابقة.

ومع هذا توجد كثيرات ممن تحبّذن إقامة علاقات متنوعة في الوقت نفسه. مثل هذه العلاقات قد توفر الثقة الزائدة لبعضهن، وتؤمن احتياطاً في حال الافتراق لبعض آخر، وتهدف لتحسين الخبرة لنوع ثالث.

لكن الجميع يخافون من أمر واحد فقط هو الوحدة.

أكثر من يتألم من الخيانة هو الطرف الآخر. إذ ينتابه إحساس بأن الشريك قد خانه واستخدمه كثوب قديم انتهت موضته.

يطفو على السطح احتقار الذات وعدم الثقة بالنفس ويتساءل ليلاً ونهاراً ـ لماذا؟

إذن، تذكري هذا، وحين تشعرين بحاجتك إلى الانفصال اسلكي سلوكاً إنسانياً لائقاً.

أما إذا كنت الضحية، وفضّل صديقك "الخائن" أن يعود إليك فأنت فقط التي تقررين - أتسامحينه أم لا؟.

هناك فئة من الناس تقدّر من تحب بعد أن تفقدهم فقط. ولكن حينما تقررين مسامحته اسألي نفسك أولاً ـ هل سامحتهِ فعلاً عن كل شيء؟ لأنك حينما ستذكّرينه دائماً بخطيئته فلن تحصدي شيئاً جيداً من ذلك.

هناك طريقان فقط: إما أن تسامحيه وتنسي نهائياً خيانته لك، أو أن تنفصلي عنه.

حينما لا تودين فقده..

أنت تحبينه وتتمنين شيئاً واحداً فقط - البقاء معه باستمرار. تنزعجين حينما يقضي أوقاته مع أصدقائه. وحينما تذهبان معاً لا تسمحين له بالابتعاد عنك خطوة واحدة. ما السبب؟

هل تشعرين بأن شيئاً ما ليس على ما يرام وبالأخص معك؟ إنك ستفقدينه حتماً إذا لم تغيّري سياستك.

يجب ألا يقتصر العاشقان على بعضهما فقط: إنهما يحتاجان إلى الأصدقاء والصديقات.. وقد تكون اهتماماتهما أيضاً مختلفة. وحينما يسيران عكس هذه القاعدة فإنهما سيفترقان سريعاً جداً بعد أن يملا بعضهما بعضاً.

إذا كنت تودين قضاء كل وقتك معه. وإذا كنتما سعيدين حينما تقضيان الوقت معاً ولا تستطيعان الافتراق فهذا دليل على أن شعوراً بدائياً بالحب ينتابكما ولكن لا تنسي أن لحبيبك وجوده وعالمه الخاصين قبل أن يلتقي بك، وأن له عادات واهتمامات محددة كانت ولا زالت رغم التغير الذي أحدثه ظهورك في حياته.

أعطه بعض الحرية وأنا واثقة أنك لن تندمي على ذلك.

وتذكري أيضاً أن صديقك لا يمثل إلا جزءاً من حياتك.

ولكن، حينما يختفي فجأة من حياتك فإن حياتك ستكون غير محتملة. لا تنسي أبداً صديقاتك واهتماماتك السابقة وتذكري: أنت لست ملكاً لشخصٍ ما، أنت إنسان مستقل بحياته واهتماماته.

حينما لا تكونين واثقة من نفسك...

إن انعدام الثقة يحطّم بسرعة خيالية أية علاقات غرامية.

حينما تشعرين بأنك مخدوعة، وتبدئين البحث عن سبب لكل فعل وكلمة: "لقد قال كذا... ويعني كذا... أما أنا فسأجيبه بكذاً..."

رجائي لك لا تحاولي التفكير عنه. إذا كان يؤلمك شيء ما صارحيه بالأمر ولا تكتمي شكوكك في داخلك.

إنه أمر طبيعي حينما تتألمين لعلاقاته السابقة. ولكن، حينما لا تتوقفين عن التفكير بهذا الأمر فإنكما ستحتدمان غيظاً ليس إلا. إن صديقته السابقة هي من الماضي. أما صديقته الحالية فهي أنت، وأنت فقط.

أن تصنعي من الماضي حاضراً - أقصر الطرق لخلق مشاكل لستما بحاجة لها.

الماضي موجود عند كل منا أعجبنا ذلك أو لم يعجبنا

وإذا أنهى علاقته بصديقته السابقة بطريقة غير لائقة فهذا لا يعني أبداً أنه سيكون لك المصير نفسه.

حينما تكونين دائماً غير واثقة من نفسك فكري جيداً بالأسباب. قد يكون صديقك هو سبب ذلك؟ وإذا كان هو السبب فعلاً، فلماذا يفعل ذلك؟ والمهم لماذا لم تتخلي عنه حتى الآن؟

بعضهن يشعرن بعدم الثقة بالنفس إلى أن يسمعن عبارة "أنا أحبك" إنني أرى أن هذه العبارة لا تعني شيئاً وليس لها أية قوة. كثيرون يتلفظون بهذه العبارة السحرية بكل بساطة وسهولة، وفي كل لحظة أو خطوة. وهذه العبارة أيضاً ليست وعداً بحد ذاته.

إن كلمة "أحبك" لا تعني أبداً أنه سيحبك إلى الأبد. لكنكما لا تفترقان لعدم ثقتكما.

الفصل الثامن

كيف ولماذا تحدث القطيعة؟

حينما تبدئين حكايتك الغرامية لا مكان للقطيعة بين أفكارك. توجد أزواج تحبّ بعضها بعضاً ولا يفترقان حتى آخر أيامهما. لكن معظمنا، وبكل أسف، لم يساعده الحظ في اختيار هذا الشكل من السعادة. وتعملين بطريقة الخطأ والصواب، مجربة ومتألمة من قطيعة إلى أخرى إلى أن تلتقي ذلك الشخص الذي سيبقى معك طوال حياته.

العشق، لا يعني أبداً، بكل أسف، أن هذه العلاقة ستكون أبدية. يتغير الناس والأوقات، وهذا يعني أن العلاقات ستكون عرضة للتغير دائماً.

كان كل شيء رائعاً حينما كنتما معاً في المدرسة، والآن، حينما بدأت حياتك الجامعية وبدأ هو حياته العملية أصبح الوضع أكثر تعقيداً. ولسبب ما اختفت اهتماماتكما المشتركة، أو الرغبة في أن تكونا معاً.

قد تكون علاقتكما تغيرت لأسباب شخصية أيضاً، فطلاق الوالدين، أو مرض وفقدان أحد المقربين ـ أسباب شديدة التأثير على علاقتكما.

وقد يزول العشق بدون سبب واضح. ينتابكما إحساس بأن كل شيء الآن قد تغير واختلف عن السابق.

إن التغير ليس أمراً في غاية السوء! حينما لا تفهمين الأسباب الداعية لتغير صديقك فإن الاحتمال الأكبر هو أنكما أصبحتما لا تفهمان بعضكما ولا تناسبان بعضكما. ومن الطبيعي أن:

القطيعة أمر مؤلم جداً.

لأسباب عديدة منها:

لأن النفس لا تريد أن تتعايش، وبكل بساطة، مع هذا الإحساس المرعب ــ من تحبينه لا يريد أن يلتقي بك ثانية عندئذٍ تحسّين

بعقدة نقصك وتتألمين بسببها وتؤنّبين نفسك لأنك لم تستطيعي الحفاظ عليه وعلى مشاعرك. وتجدين نفسك مضطرة إلى شرح كل شيء بتفاصيله للأهل والأصدقاء والمعارف.

نحسّ أحياناً بحتمية القطيعة متفهمين أن ذلك قد يكون أفضل من الاستمرار لكننا مع ذلك نبقى معلقين بنتف من روايتنا التي لا نريد لها نهاية، كتعلق الغريق بقشة. وكالشخص الموجود على ظهر سفينة تغرق لكنه يخشى القفز إلى الماء وهو يدرك أن بقاءه على ظهر السفينة يعني نهايته الحتمية.

الحل الوحيد في مثل هذه الحالة: محاربة الخوف والقفز إلى الماء وهذا يعني أن تتخذي قرارك بالقطيعة. إنه اختبار مؤلم وصعب ولكني أؤكد لك أنك قادرة على التغلب عليه. سأكون صادقة معك وأقول لك إن القطيعة مؤلمة جداً ولا تثقي بمن يؤكد لك عكس ذلك. ولكن إذا تحتّم عليك السير في هذا الطريق.

أضمن لك أنك ستصبحين أقوى روحاً، وستكونين قادرة على استقبال أية علاقة جديدة بسعادة تامة وبدون تذبذبات.

حينما يحين وقت الفراق

من الصعب جداً أن تتخذي قراراً بالقطيعة مهما كان دورك في هذا القرار.

إن آلامك ومخاوفك لا تقاس حينما تكونين الضحيّة. وستنتابك المشاعر نفسها أيضاً حينما تكونين أنت المبادرة إلى ذلك.

ومن الصعب جداً أن تتخذي قراراً كهذا حينما تعلمين أنه لا يزال يحبك ويثق بك.

لقد كنتُ خلال حياتي الضحية والمبادِرة، ولا أستطيع أن أحدد أيهما الأصعب والأسوأ، لكن يبدو لي أن البداية هي الأصعب.

تحسّين بأنك المذنبة دائماً، وتنتابك الشكوك والظنون باستمرار: هل اتبعت طريق الصواب؟ وهنا لن تتلقي أي دعم أو فهم من الطرف الآخر.

أما حينما تكونين أنت الضحية فالحل الوحيد هو أن تذرفي الدموع وتقبلي بالأمر الواقع.

حينما تشعرين بأن علاقتكما وصلت إلى الطريق المسدود إرمي بكل الشكوك جانباً. لا تقلدي هؤلاء الذين يحاولون تحسين الوضع. إن فعلت فلن

تصلي إلا إلى نتيجة أسوأ. وقد تلعبين أحياناً هذا الدور - وهنا أيضاً لن تصلي إلى حلٍ. المهم أن تكوني وفيّة لأحاسيسك، أما الكذب بهدف إنقاذ الوضع، كما تدركين، ليس حلاً.

لن يصبح الوضع أسهل بالنسبة لك.

لم أعرف كيف أُخبر ستيف بأنني لا أنوي لقاءه بعد الآن، ولهذا السبب أخبرت جميع أصدقائه بذلك قبل السفر وبداية الإجازة: كنت أعتقد أنهم سيخبرونه وسيكون الأمر أسهل بالنسبة له ولي. ما توضّح أنني كنت أريد التخفيف عن نفسي فقط. فقد جنّ جنونه، وقال إنني أهنته أمام الجميع، ومنذ تلك اللحظة لا يحاول النظر في الجهة التي أتواجد فيها.

كارين ــ 16 سنة

تابعت لقاءاتي مع جوني لأنني كنت أخشى أن أسبب له الألم بكلامي عن القطيعة. تابعت كذبي عليه بأني أحبّه، وأني أريد الاستمرار معه كل ذلك لأنني كنت أخشى إزعاجه في الوقت الذي كنت أقرف حتى من تقبيله. وذات يوم تشاجرنا وقلت له بكل صراحة أنني لم أحبه أبداً، ولا أحبه الآن. وفجأة همد في مكانه وبدأ البكاء. وفيما بعد صار يخبر أصدقاءه كم أنا سيّئة، وكيف كذبت عليه منذ البداية... الخ. وفعلاً فقد كان محقاً في ذلك.

هيلين ــ 17 سنة

أن تحافظي على علاقتك من أجل ألا تؤذي الآخر ليس إلا إضاعة وقت، ولن يشكرك الطرف الآخر، ولا الآخرون، على تصرفك هذا. كثيراً ما نقنع أنفسنا أننا لا نقرر القطيعة فقط من أجل مصلحة الطرف الآخر في الوقت الذي نفكر فيه بمصلحتنا وهدوئنا فقط. لا نريد أن نكون المبادرين حتى لا نحس بالذنب لاحقاً.

أو أننا نخاف من الوحدة.

أعرف أنني أصبحت أنانية، لكنه يحبني ويهتم بي. أعتقد أن ما أقوم به ليس أنانية. فهو يعتقد أنني أحبّه ولكن، لو قلت الحقيقة هل نصبح أفضل؟

مارشا ــ 16 سنة

حينما لا تحبين صديقك فإنه سيفهم ذلك عاجلاً أو آجلاً. أما أن تنتظري من يبسّط لك الأمر فغير منطقي ومنافٍ للإنسانية. وحينما لا تريدين لقاءه قولي له ذلك صراحة. إنكما تهينان بعضكما حينما يكون التأسف هو أساس علاقتكما.

حينما يتخلى عنك...

لا يوجد إحساس أصعب من الإحساس الذي ينتابك حينما تكونين مهجورة. حينما تحبين شخصاً فإنك تعتبرينه كاملاً مكتملاً. وحينما يهجرك فإنك تكونين واثقة جداً من أنه فعل ذلك لأنك غير جديرة به.

من الصعب جداً أن تحبي إنساناً تخلى عن حبه لك، والأصعب حينما يسلك سلوكاً همجياً معك.

نصيحتي لك ألا تتحققي في البحث عن الأسباب وإدانة الذات.

قد يستحيل أحياناً إيجاد أسباب منطقية للقطيعة ـ وليس بمقدرة أي تحليل معمّق الكشف عن الأسباب. إذا كان قد تصرف معك بفظاظة ووقاحة في لقائكما الأخير ـ احمدي الله على خلاصك منه!

لماذا تخرّبين حياتك من أجل شخصٍ لا يحترمك؟

ولكن تذكري أنك حافظت على نفسك، وكل ما جرى أنك عشت قصة حب فاشلة.

علاقته بك هي التي تغيرت، ولا ذنب لك في ذلك.

خلافات وخلافات ودموع...

هل تذكرين روعة الأيام الأولى ـ حينما كنتما تلتقيان، تتنزهان وتضحكان من كل أمرٍ تافه، وحينما كنتما زوجاً رائعاً؟ ماذا جرى الآن لكما؟

إنكما تتشاجران الآن باستمرار. لا تكلمان بعضكما أياماً كاملة. قد تكون مغرياته في السابق تثيرك الآن؟ أم أنكما اعتدتما على الصياح بدلاً من التحدث بهدوء، وتصمّان آذانكما بدلاً من الاستماع لبعضكما؟

وكثيراً ما نتصرف هكذا خوفاً من أن نصرّح بصوت عالٍ عن التراكمات في داخلنا.

الشجارات المستمرة دليل قطعي على وجود خلاف في علاقتكما.

إن الإحساس الحقيقي والعميق لا يتلاءم مع رغبتك بأن تكون كلمتك هي كلمة الفصل.

وفي الحقيقة توجد علاقات مبنية على الخلافات من أساسها، يحصل الطرفان من خلالها على السعادة في علاقتهما. إذا كنت من هواة هذا النوع من الخلاف فالأمر عائد لك، وإلا فإن الوقت قد حان لتغيير طبيعة العلاقة.

حاولي أن تتحدثي مع صديقك بكل هدوء ولا تنسي أن تستمعي إليه جيداً.

يحدث غالباً، حينما نتحدث بصوت عالٍ لا نفهم بعضنا، وحتى لا نسمع الكلمات الموجهة نحونا، ونقع بذلك في دائرة مغلقة. الطريقة الوحيدة للخروج من الحلقة المفرغة هي أن نناقش كل شيء، بهدوء.

وحينما لا يؤدي النقاش الهادئ إلى أية نتيجة

تذكري المثل الشعبي القديم: "لا يلوحون بأيديهم بعد المعركة"

وحينما لا تستطيعين أن تقرري شيئاً أنصحك:

انعزلي في غرفتك مع كأس من الشاي الساخن واطلبي من الجميع ألا يقطع أحد عزلتك. استرخي في مقعدٍ مريح مع ورقة وقلم، وبعد أن ترتشفي رشفتين أو ثلاثاً من الشاي اللذيذ ابدئي عملك.

قسمي الورقة عمودياً إلى نصفين. دوني في النصف الأول البهجة والسعادة التي توفرها علاقتك معه، وفي النصف الثاني الآلام والأحزان التي تسببها لقاءاتك به.

وستلاحظين ذلك بعينيك وقت الفراق.

حينما يلتقي صديقك بفتاة أخرى

حينما كنت ألتقي بروني كنت واثقة أنه أروع شخص في هذا الوجود. لقد تقابلنا لمدة ثلاثة أشهر كنت أحس خلالها أنني أحلّق في السماء السابعة. ومن ثم اعترف لي أنه يلتقي بصديقتي منذ شهرين لقد اكتأبت فعلاً وأدنت نفسي على ذلك، كم كنت قليلة العقل لألتقي بشخص كهذا، وأنني لست طبيعية

كما يبدو؟ ومن ثم عرفت أنه يسلك السلوك نفسه مع جميع صديقاته، وأدركت أنه هو المذنب ولست أنا.

كارلي ــ 16 سنة

إن الوضع مضاعف الصعوبة حينما يتخلى صديقك عنك لأجل واحدة أخرى. وبالإضافة إلى الأحاسيس الطبيعية الناجمة عن القطيعة تحسّين في هذه الحالة أيضاً بالإهانة، وما الجيد في كل ذلك؟ كانوا يقارنونك مع الأخريات دوماً وجاءت نتيجة المقارنة ضد مصلحتك أخيراً.

لقد كنت "سعيدة الحظ" ووقعت في غرام أحد المخادعين. كان يقضي نصف وقته معي مؤكداً حبه الأبدي لي، ويقضي النصف الآخر مع فتيات أخريات. وحينما شككت في الأمر قلت له ذات مرة أنني أسمع بلقاءاته بأخريات من خلف ظهري. كان جوابه "حتى الآن لم أفكر بفعلِ ذلك".

كنت شديدة القلق في البداية ومن ثم هدأت حينما أدركت أن مثل هؤلاء لا يمكن أن يتمتعوا بأحاسيس إنسانية راقية.

وهكذا، فحينما يلتقي صديقك بإحدى الفتيات لا تستسلمي أبداً! ولماذا تريدين هدر حياتك بلقائك مع شخص كهذا؟

وحينما يعلمك عبر صديقه أنه لا يريد اللقاء بك لأنه مهتم الآن بفتاة أخرى لا تحاولي أبداً إعادته. إنه ما زال صغيراً. دعيه يكبر فهو لا يستحق اهتمامك.

أريد أن يوضح لي لماذا هجرني. يبدو لي أنني أنا المذنبة، قد أكون أخطأت بشيء ما. ولو عرفت السبب...

تينا ــ 16 سنة

حينما لا يريد أن يوضح لك السبب لا تحاولي استدراجه. من حقك طبعاً أن تعرفي الأسباب، ولكن أؤكد لك أن الأمر لن يهون عليك حتى ولو عرفت السبب، وقال لك أنك غير مذنبة، إنك ستستمرين في إدانة نفسك.

لا يحب الرجال، بشكل عام، الغوص في شرح أسباب خلافنا.

إنه وهم أن تعتبري أن الأمر سيكون أهون عليك حينما تعرفين الأسباب.

قد تحاولين بذلك تخفيف الألم أو الزعل أو أنك تأملين إعادته إليك في أول لقاء لكما.

أرجوك ألا تفعلي ذلك! حينما يقرر الفتى القطيعة فإنها ستتحقق بنسبة تسعة وتسعين بالمائة. ولن تحصد محاولتك تلك سوى إهانة إضافية.

نتعلم من أخطائنا

لهذا الأمر المحزن إيجابياته وأحد هذه الإيجابيات ـ المقدرة على إعادة تقييم التجربة.

بهذه الوسيلة فقط نستطيع أن نحمي أنفسنا من الأخطاء في المستقبل.

من السهل طبعاً القول: ابتعدي عن تكرار الأخطاء! وحينما يتعرف صديقك الجديد على فتيات أخريات من وراء ظهرك، فكري: قد تكونين أنت السبب في ذلك؟ أو قد يكون عنده صديقة ما قبل تعرفه عليك؟ وقد تتعرضين للموقف نفسه؟

إن الفتيان الذين يسلكون هذا الطريق هم عادة قليلو الثقة بأنفسهم. يحاولون إثبات أهميتهم من خلال تعداد صديقاتهم. حينما تكون لديه صديقة ويؤكد لك، ليلاً نهاراً إنه يحبك تأكدي من حبه لك بتخليه عن علاقته السابقة وقطعه كل صلة بها.

حينما يكون جميع أصدقائك أنانيين ويهرعون إلى لقاء صديقاتك فإن في ذلك سبباً خفياً.

ابحثي عمّا يعجبك في أولئك الفتيان: ألأنهم اجتماعيون؟ أم لعضلاتهم المميزة؟ أم لمظهرهم الخارجي، وأناقتهم، وجاذبيتهم؟. إذا كان سرّ إعجابك يكمن في الشكل الخارجي أو اللباس، فليس من خير في تصرف كهذا. المهم في الفتى: طبعه، وهذا هو الأمر الذي تكونين قد نسيته.

وحينما تمحّصين في الأسباب فستشاهدين كثيراً من الأمور في قصة غرامك الأخيرة التي يفترض ألا تكرريها.

قد تكونين تغاضيت منذ البداية عن تأخره في كل مرة. أو عن كلمة "لا أستطيع"، أو أنك طارحته الغرام دون رغبتك، لا تتأسفي على كل ذلك.

إننا نقتنع بعدم تكرارنا لخطأ فعلناه.

حينما لا يثق أن علاقتكما قد انتهت

قد يرفض، وبكل بساطة، الاعتراف بأن العلاقة بينكما قد وصلت نهايتها. يجب التأكد من ذلك من خلال خبرتك الشخصية: يصعب على كثيرين الاعتراف بالقطيعة.

يستمر في اتصالاته الهاتفية أو رسائله المتعددة مترجياً عودتك. وقد يذرف الدمع في سبيل ذلك ليزرع في قلبك شعوراً بالذنب ويحاول غسل الذنب بأية طريقة، وهذا يثيرك ويخيفك أيضاً. القطيعة تسبب الألم ولكنها أفضل من توجيه الاتهامات إليك.

يتبع بعض الفتيان وسائل مختلفة بهدف إعادة فتاتهم ومنها التهديد بالانتحار مثلاً.

لا تستسلمي أبداً لمثل هذه الضغوطات العاطفية. وحينما يهددك باستخدام قبضته لإعادتك اشرحي الأمر لوالديك مباشرة ليتدخلا مع والديه.

يحاول المهجور أن يبحث دائماً عن دلائل من بقايا حب قديم. إن أي تصرف أو كلمة منك قد يفهم منهما أنك ستعودين قريباً إليه.

إنني لا أطلب منك أن تهمليه كلياً، كل ما أطلبه منك أن تكوني شديدة الحذر. وفي كل مرة تلتقينه دعيه يفهم بشكل غير مباشر أن الحب بينكما أصبح من الماضي، وفي أحسن الحالات يمكن أن تبقيا صديقين.

الفصل التاسع

كيف تتغلبين على المعاناة؟

والآن، أصبحت وحيدة بعد أن هَجَرك. إذا كنت لا تختلفين عن تسع وتسعين بالمائة من سكان الكرة الأرضية فلا تستعجلي باستخلاص العبر. قد يكون ما حدث أثّر عليك إلى درجة أنك لا تستطيعين العودة إلى حياتك الطبيعية.

إنك تبكين وتتألمين ليلاً ونهاراً. وقد لا تثقين، حتى الآن، أنه هجرك كلياً، وتنتظرين عودته في كل لحظة، تمر عليك لحظات تكون الدنيا فيها أمامك سوداء كاحلة، وأخرى تطيرين فيها من شدة الفرح.

هدّئي من روعك، فهذه ليست بدايات لحالة عصبية، وإنما أعراض طبيعية لقلب محطّم.

إن هذه الأعراض هي عبارة عن ردة فعل طبيعية للجملة العصبية على فقدان الحبيب، لا حدود معينة لها، وتظهر الناس بأشكال مختلفة.

في الوقت الذي تستطيع فيه رفيقتك التخلص من معاناة الهجر خلال أسبوعين بينما لا زلت تعانين للشهر الثالث على التوالي. تحتاج بعض السعيدات لأيام فقط كي تتخلّصْ من معاناة الهجر.

لا تكذّبي على نفسك بتأكيدات مثل: "لا أحس بأي شيء كهذا..."

لأن:

أفضل وسيلة للتخلص من الآلام الروحية أن نستسلم لها لفترة معينة.

الحزن عبارة عن ظاهرة غامضة ومبهمة. إنه قادر على شلّ الإرادة كلياً، وغرس الشكوك في قواك العقلية. وللتغلب على هذه الأحاسيس تحتاجين إلى قوى كبيرة. إن الرغبة في الهروب من هذا الوضع الذي تعيشينه بأي ثمن تَولدَ فيك الآن.

ولكن، كل من عانى معاناة كهذه يقول: الحزن إسقاء للروح، وستتأكدين من ذلك بنفسك، وكيف أنك قادرة على التغلب على الفرقة. إنه يخلق لديك الشجاعة اللازمة لعلاقة حب جديدة.

القلب المحطّم

من الطبيعي أن ما سمعته من حبيبك "أنا لا أحبك" أو "لا أريد أن ألقاك بعد الآن" هو أسوأ ما سمعته حتى هذه اللحظة. لا يمكن تخمين ردة الفعل، قد تحسّين بالإحباط والإهانة، تبكين، تتصرفين بجنون، أو تنغلقين على نفسك فاقدة أي أمل. من الصعب توقع ما سيحدث لأن كل واحدة تتفاعل مع الحدث بطريقتها. تحافظ بعضهن على قدراتهن وكأن شيئاً لم يكن ويهززن أكتافهن، أما الأخريات فيفقدن عقلهن من شدة الصدمة. في أعماق أنفسنا نحسّ جميعاً بفقدان الأمل وتؤلمنا أسئلة مثل: لماذا؟ من أجل أي شيء؟ وماذا فعلت ليهجرني؟ وبنتيجة الصدمة لا نصدق ما حدث ونفقد لفترة طويلة المقدرة على الإحساس والتفكير.

حينما أخبرني بذلك وصلت إلى البيت بصعوبة كاملة، جلست بجوار النافذة، وحدّقت في الشارع. لم أستطع القيام بشي: القراءة أو سماع الراديو أو حتى الكلام. رغبة واحدة كانت تسري في عروقي هي الموت.

فرنسيس ــ 16 سنة

كان الأمر فظيعاً حينما هجرني. كنت أشعر وكأن ما حدث لا علاقة لي به ــ وكأنه كان يكلم الآخرين، أما أنا فأقف إلى جواره وأستمع إليه، وكأن كل ذلك كان في الحلم، وفي اليوم التالي لم أتخيل ما حدث مباشرة: هل حدث ذلك معي فعلاً أم كان حلماً.

سوزين ــ 16 سنة

تبدو الحياة في اليوم التالي للفراق وكأنها كابوس، حينما ينام الشخص ولا يستطيع الاستيقاظ.

ويا للعجب، ينتظر المحيطون ردة فعل محددة: الشتائم، الحقد، أو شيئاً ما من هذا القبيل. وحينما لا يحدث هذا يستغربون في البداية ومن ثم يتدخلون بأسئلتهم: أحزينة ومتألمة أنت؟.

لا تستسلمي لهم وتمثلي لهم عرضاً لإشباع رغبتهم. فانعدام الإحساس هنا لا أساس له.

الصدمة إحساس واقعي ـ وهي ردة فعل وقائية للجسم.

إن فراق الحبيب عبارة عن صدمة عاطفية قوية جداً إلى درجة أن العقل يرفض تقبلها. ولهذا فإن كبح العواطف هو الذي ينقذ الموقف في الأيام الأولى، حينما ينتظر الجميع منك شرحاً لما حدث: كيف ولماذا؟

المرحلة التالية من أعراض القلب المحطّم ـ الاكتئاب. وأخيراً يدخل الحدث إلى أعماقك وستكون ردة فعلك متماثلة.

قد ترقدين اليوم بكامله في الفراش، وقد ترفضين الذهاب إلى المدرسة أو حتى لقاء صديقاتك لتفكري بمفردك بتفاهة هذه الحياة. وقد تفقدين الشهية أو ربما يحدث العكس.

بداية لم أستطع الاستيقاظ صباحاً. آلام راس شديدة، كنت أشعر بنفسي محطّمة اليوم بكامله. فقدت شهيتي ومرضت حقاً. وأخيراً رافقتني أمي إلى الطبيب الذي قال لي أنني مكتئبة، واقترح عليّ استشارة اختصاصي في الأمراض النفسية. كانت طبيبة الأمراض النفسية امرأة رقيقة للغاية وهي التي ساعدتني: أدركت أخيراً ما الذي يجري معي ولماذا.

ويندي ــ 16 سنة

الاكتئاب ـ ردة فعل طبيعية للجسم حين هجر الحبيب أو الوحدة أو الخوف، وإذا كان الفراق يتم لأول مرة فقد تنتابك أحاسيس مثل: "لماذا نحب إذا كنا نتألم هكذا؟" وستقطعين عهداً على نفسك بألا تحبّي مرة أخرى أبداً، ألا تثقي بأحدٍ بعد الآن.

وحتى لو لم يكن فراق الحبيب هو الأول في حياتك فإنك ستلومين نفسك أيضاً في كل ما حدث وستتألمين. يضاف إلى الأحاسيس السابقة إحساس جديد: "لماذا يحدث ذلك معي باستمرار؟".

تذكري: إن حالة الاكتئاب في مثل هذه الحالة أمر طبيعي جداً، ولكن أرجوك ألاّ تنغلقي على نفسك.

الطريقة الوحيدة للتخلص من الاكتئاب هي الكلام على ما حدث. حدثي صديقاتك وافضي لهن بهمومك، ولماذا أنت في هذه

الحالة السيئة. وباستطاعتك أن تبكي على أكتافهن، واسمحي لهن أن يهدّئن من روعك لا تفكري أبداً كيف ستبدين أمامهن - فلن يسخرن منك أبداً.

وحين يبدو لك أن الهروب من الحزن وفقدان الأمل غير ممكن سيكتنفك الغضب والسخط. وتأخذ هذه الحالة من أعراض القلب المحطم مجراها في حياتك دون أي إذن منك. قبل لحظات فقط كنت حزينة وتلومين نفسك فقط أما الآن فأنت ترغين وتزبدين وتصبّين جام غضبك على من يحيط بك.

وتذكري: أن كل ذلك مطلوب منك في هذه اللحظة. وكأنك استيقظت لتوك من سبات شتوي عميق، وتحاولين أن تلقي اللوم على شخص ما لأنه احتفظ بك في الظلمة والبرودة فترة طويلة. ومن هو المذنب في ذلك غير صاحبك السابق روميو! إنه سيبتعد عنك إذا كان يتمتع ببعض الذكاء.

صُدم الجميع حينما احتدمت غيظاً، وكنت أكثر المصدومين. حتى هذه اللحظة كنت واثقة أنني كنت مخطئة حينما كان يلتقي بغيري. وذات يوم قررت ألا أتأسف على نفسي. وحينما التقيته ذات يومٍ هجمت عليه وكدت أقتله ومنذ ذلك اليوم لا يقترب مني أبداً.

ماريا ــ 17 سنة

إن أخطر ما في هذه المرحلة هي الرغبة الجامحة بالثأر.

وللثأر أنواعه المختلفة: قد تثأرين منه بلقائك مع أفضل صديق له، أو أنك قد تصرّحين علناً عن بعض أسرار علاقتكما الغرامية التي لا يحبذ البوح بها.

إن كل ذلك يبدو مغرياً لك، لكنني أنصحك بعدم فعل ذلك. ولن تحصدي شيئاً من جراء ذلك سوى السمعة السيئة.

لهذا حاولي توجيه غضبك في الاتجاه الصائب ـ وهذا سيساعدك على تذوق لذة الحياة من جديد، وإدراك أن الحياة ممكنة بدونه أيضاً، ولكن:

انسي موضوع الثار لأنه غير لائق.

المرحلة الأخيرة من أعراض القلب المحطم هي التعايش مع المشكلة ـ وقد تبدو أحياناً صعبة جداً وتذكرك بين فترة وأخرى بالماضي. سوف تؤلمك الذكريات عن الماضي، كم كان رائعاً على الرغم من أن المشاكل كانت كثيرة

جداً. ومن ثم قد تنتابك فكرة تنبهك بأن تصرّف صديقك كان صائباً ـ ففي الحقيقة لم تعيشا معاً لحظات سعيدة.

ومع ذلك لا تقلقي لأنك لا زلت تفكرين به. أن تتعايشي مع الحاضر لا يعني أبداً أن تنسي الماضي. نحن جميعاً نحتفظ بذكريات عن الأيام الخوالي وكيف ابتسمت لنا السعادة ـ وهذا ما يجعلنا نتمتع بذكر الماضي ونعيش حياتنا الحاضرة.

وبالطبع أفهمك جيداً، إنك لا تستطيعين رميه من نافذة مخيلتك، ولكن تأكدي ستأتي تلك اللحظة التي لن تتذكريه فيها. أُقلب أحياناً بين صوري القديمة وبصعوبة كبيرة أتعرف على أشخاص كانوا يَعْنون لي كثيراً ذات يوم.

صدّقي أو لا تصدّقي فإنك لن تستمري إلى الأبد تنامين وتحلمين به ولن تعيشي كل أيامك واسمه على شفتيك.

الوالدات والصديقات

للقلب المحطم إيجابية واحدة وهي أنه يُظهر لك من يتألم من أجلك فعلاً، ومن تثقين به في اللحظات الصعبة ومن يحبك عندما تفرحين وعندما تحزنين. إنهم صديقاتك وأهلك ـ ومنهم تستطيعين طلب المساعدة في أي وقت.

يبدو لك في الأيام الأولى وكأن الجميع يسخرون منك سراً: لقد نصحناها لكنها لم تسمع كلامنا. وقد تثيرك مشاعرهم نحوك ومواقفهم تجاهك.

إن كل ذلك مؤلم طبعاً ولكني أرجوك ألا تبتعدي عن الناس الذين يحبونك. لأنك ستعانين كثيراً بدونهم.

يشعر الآخرون بمصابك كل حسب قدرته، وقد لا يستطيعون إظهار ذلك أحياناً. إنهم يريدون مساعدتك، فلا ترفضيهم ولا تبعديهم عنك. إنهم يحاولون إخراجك من حالة الاكتئاب لكنهم بحاجة أيضاً ليفهموا أن ذلك يحتاج إلى وقتٍ. رجاء لا تغضبي من والديك وصديقاتك ـ إنك بذلك تحصدين ما لا تشتهين، وستشعرين بأنك وحيدة ومهجورة. حاولي أن توضحي لهم لماذا تتألمين، واستمعي إليهم جيداً.

وسيأتي يوم رائع حينما ترفضين الحديث عن كل ذلك ـ حينئذٍ تزول وتختفي كل آلامك.

الوقت خير علاج

هناك عبارتان تخرجانك عن طورك في الأيام الأولى للفراق: "الوقت خير علاج" و"لا يعيش معه إلا المجنون مثله".

الوقت طبيب رائع، وعلى الرغم من أنك شديدة الحزن والألم، إلا أنك لن تتألمي طوال حياتك. يتميز المزاج الحزين بميزة رائعة وهي أن الحزن قد يختفي فجأة وبلا عودة. إنك واثقة جداً من أنك ستعيشين بقية أيامك حزينة ولكنك قد تستيقظين ذات يوم وتلاحظين وكأن جميع آلامك قد زالت نهائياً.

قد يعود الحزن إليك ذات يوم لكنه لن يكون بالحدة نفسها التي مرّ بها في المرة الأولى، وأؤكد لك بأن الحياة ستستمر بعد رحيل الحبيب وحتى حينما تتذكرينه لن تثوريِ وتتهيجي، وقد تصبحان صديقين فيما بعد.

العين بالعين

بعضهن يحاربن أعراض القلب المحطم بالطريقة الآتية: يقمن علاقات جديدة مباشرة بعد هجر الحبيب لهن ويعتقدن أنهن بذلك سوف ينسين آلام الماضي.

وكقاعدة عامة لن تفيدك هذه الطريقة وإنما ستشعرين بانعدام الثقة مع صديقك الجديد. إن عدمِ اعترافك بفشلك لن يخلّصك منه، وستعودين إليه عاجلاً أو آجلاً.

إنها ملاحظة مهمة: عندما تبدئين علاقة حب جديدة يجب أن تفكري بأحاسيس صديقك الجديد. هل أنت متأكدة أنك تلتقين به لأنه يعجبك حقاً؟ أم تحاولين الإيحاء للجميع، وأهمهم صديقك السابق، أن هجرته لك لا تعني كثيراً؟. إذا كان الأمر كذلك فهذا يعني أنك تستخدمين صديقك الحالي وسيلة لتنفيذ أهداف غير نبيلة - وهذا لن يخفف من أحزانك أبداً.

حينما يتعرف صديقك السابق بعد هجرك مباشرة على صديقة جديدة فإنك ستتألمين من ذلك حتماً، ولكن الهدوء ضروري لك. معظم الفتيان في مرحلة المراهقة، وخوفاً من الوحدة، يتعلقون بأذيال أية فتاة تمر في حياتهم، بدلاً من محاولة التفكير وتحليل أسباب هجره لك.

المرارة، الزعل، والغضب...

يمر أحياناً وقت طويل بعد القطيعة مع الحبيب تحسّين خلاله بالمرارة والزعل والغضب، وحينما لا تتخامد هذه الأحاسيس يجب أن تسألي نفسك: لماذا؟ قد تفضلين تحمّل الألم من الاعتراف بأن كل شيء بينكما قد انتهى؟.

كثيراً ما نلطّف وننعّم من أحزاننا إيماناً منا بأنها لا تزال تربطنا بالحبيب.

إن محاولة التخلص منها تعني الاعتراف بأن كل شيء قد انتهى. ونحن في الغالب نخاف الاعتراف بهذا، وبالأخص حينما نعيش طويلاً مع حزننا. كما أن بعضهن تحاولن خلق شخصيتهن المتميزة ـ وحينما تكونين بداخلك "فتاة حزينة" حضّري نفسك لمعارضة جادة من قبل الأهل والصديقات لأنهم يتمنون لك السعادة والهدوء من كل قلبهم.

وماذا لو بقينا أصدقاء؟

إنها مسألة ليست سهلة، كثيراً ما نحاول الإبقاء على الصداقة حينما ينتهي الحب. "هناك أشياء كثيرة مشتركة بيننا، ومن الغباء أن نفقدها" ـ هذا ما تفكر به بعضهنّ. إنني أوافقهن على هذا الرأي ولكنني أرى أن الصداقة ممكنة بعد مضي زمن محدد فقط. أما أن تحافظي على الصداقة بعد القطيعة مباشرة فهذا أمر غير منطقي ـ إنني متأكدة أنك تلاطفين أحاسيسك على أمل أن يغير رأيه ويعود إليك.

إن إقامة علاقة "صداقة" مع حبيب سابق ممكنة فقط بعد مضي زمن محدد كافٍ لغسل الزعل والآلام المتراكمة. إن الصداقة أمر رائع طبعاً ولكن هل ترضيك هذه العلاقة بعد أن عشت معه أياماً دافئة؟ أعتقد أن الجواب هو "نعم" حينما تحافظين على مسافة كافية بينكما، ولكن حينما تطلبين ذلك بعد القطيعة مباشرة فإنك ستصابين بفقدان أمل مؤلم.

أن يصبح العاشقان السابقان صديقين أمر صعب جداً. إن ذلك يحتاج إلى مزيد من الوقت والقوى والأعصاب. فهل أنت جاهزة لذلك؟

الفصل العاشر

روعة الوحدة

والآن، بعد أن ذرفت الدموع، وشتمتِ ما فيه الكفاية، وبهتتْ الذكريات تجلسين وتهمسين لنفسك: "ها أنذا وحيدة مرة أخرى".

وحينما ستدركين ذلك ستثور فيك أحاسيس مختلفة: سوف تتبدل حالتك من الانشراح والبهجة إلى الكآبة والحزن وبالعكس أيضاً. الابتهاج لأنك تغلبت على الحزن وأصبحت قادرة على القيام بكل شيء. أما الحزن فلأنك تعرفين أن هناك من يمطرك دائماً بأقوال مثل: إنه لأمر سيئ جداً أن تكوني وحيدة.

إن الوحدة صعبة في حالتين:

الأولى ـ حينما يذكّرونك بوحدتك باستمرار. فمن ناحية تبدأ والدتك تقلق لأجلك، أما صديقاتك فيشعرن ويحسَسْن بألمك. وأخيراً تنغرس في ذهنك مقولة أن الوحدة أمر سيئ. كل ذلك تحدده الأعراف والآداب المتبعة. لسبب ما يعتبر الجميع أن الوحدة بالنسبة للفتى أمر طبيعي، ومعيبة بالنسبة للفتيات.

أفضح لك سراً مفاده أن النساء هن مصدر هذه الخرافات

أأنت مندهشة؟ لا تستغربي، لأن من لديهن عشاق يخشين عليهم من الوحيدات، اللواتي لديهن عشّاق. إنهن يخفن مثلاً من أن تعجبي صديقهم، كما أنهن لا يتخيلن كيف يمكن أن تكون الفتاة سعيدة إذا لم يُغرم بها أحد. ولهذا فهن يعتبرن أن وجود الصديق هو ضمان لاعتراف المجتمع بك، وأنت إنسان من خارج هذا المجتمع حينما لا يكون عندك صديق، وكما تعلمين فالمجتمع لا يحب شخصاً خارجاً عنه.

والثانية ـ حينما يكون من الصعب تحمل الوحدة، والخوف منها ويظهر ذلك حينما لا تستطيعين أن تملئي فراغك. طبعاً، إنه لأمر سيئ أن تقضي الساعات الطوال أمام التلفاز أو

تداعبين هرّتك ـ لا أحد يجبرك على القيام بأعمال كهذه. كيف تشغلين وقتك، هذا مرتبط بك فقط.

يجب ألا ترهقي نفسك بحثاً عن إيجابيات الوحدة.

تذكري أولاً الأشخاص الذين يتألمون بسبب حبٍ فاشل. أو بسبب حب ناجح أيضاً: "لقد مللت"، "لقد خدعني"، "يبدو لي أنه لا يحبني" وغيرها من شكاوي لا تنتهي في هذا الخصوص.

وتذكري ثانياً كم عدد هؤلاء الفتيان المستعدين لأن يفقدوا عقلهم من الركض وراءك، وكم علاقة غرامية يمكنك أن تبني ـ لكن المهم أنك لن تعودي مرة أخرى إلى تلك الشجارات والمشاكل السابقة. هناك أيضاً الصديقات والأصدقاء والأهل الذين ينتظرون بفارغ الصبر متى "ترتوين من الحب" لتعيريهم قليلاً من انتباهك.

أنا مثلاً كنت أحسّ بعد كل قصة غرامية أنني ولدت من جديد ـ فحياتي ليست ملكاً لشخص محدد، تصبح فجأة شديدة التنوع وممتعة جداً.

الجيد، السيئ، والأسوأ

اعترفي: هل يُساورك بين فينة وأخرى إحساس بأنك إنسانة فاشلة؟ إذا كان الجواب: نعم ـ فأنت لست الوحيدة في هذا العالم. إن هذا الشعور هو أسوأ شعور يحس به إنسان نتيجة هجْر الحبيب له. هل تلاحقك شكوك بأن السبب الوحيد لوحدتك هو أنت؟ ولكن، لو نظرنا إلى الوحدة من ناحية أخرى فما هو السيئ فيها؟ وما السيئ في أنك لا تجدين من حولك شخصاً جديراً بك؟ ما السيئ في أنك تستطيعين إنجاز كل شيء بطريقتك الخاصة دون أن تهتمي بالآخرين؟ وما السيئ بأنك لا تخافين فقدان الحبيب الآن، لأنه غير موجود حتى تفقديه؟

وتذكري:

حينما تكون الفتاة وحيدة لا توجد أسباب لتألمها

بل على العكس بإمكانك أن تشفقي، وأنت في هذه الحالة، على صديقاتك اللاتي يتألمن في هذه اللحظة من الحب، ويبدَوْنَ بأسوأ حالاتهن.

أما أن تقيمي علاقات غرامية من أجل أن تتخلصي من تعليقات وإلحاح صديقاتك وأهلك فإنك ستبدين مُضحكة في نظر الآخرين.

وطبعاً من الصعب أن تسمعي كل يوم ما يقولونه حولك بضرورة أن يكون لديك صديق. وحينما يوجهون لك أسئلة من نوع: "لماذا أنت وحيدة حتى

الآن؟" أو "أحقاً لا تريدين أن تتعرفي على أحد؟" فإني أقترح عليك بعض الإجابات الآتية:

- ***سأبقى وحيدة ولكني لن أتعرف على شخص لا يعجبني.***
- ***مؤسف طبعاً، ولكني لا أرى الشخص المناسب.***
- ***إنني لست مستاءة من حالتي هذه.***
- ***لا تتدخل في أمر لا يعنيك.***

إننا نعلم الآن أن الناس يحبّون جداً التدخل في الحياة الخاصة لمعارفهم. لهذا لا تعطهم حجة لتدخلهم. لا تشفقي على وحدتك ولا تنقي.

ليعرف الجميع من حولك أنك تحبين حياة الحرية مائة بالمئة افعلي ما يحلو لك ولا تنتظري ظهور الصديق.

لم تستطع واحدة إيجاد رفيق لها وهي متربعة في كرسي مريح. فالشباب العصري تعجبه الفتيات النشيطات، ذوات الشخصية، الواثقات من أنفسهن. وكل واحد منهم يأمل أن يكون محبوباً وليس كرمز لاعتراف المجتمع به.

ولكن فكري جيداً: هل أنت بحاجة حقاً إلى صديق جديد؟

هناك مجموعة كبيرة من الناس تحب أن تكون حرّة في كل تصرفاتها، وفي كل ما يخطر على بالها. وإذا كنت واثقة من أنك لا تخافين الوحدة فلا تركضي من حفلة راقصة إلى أخرى بحثاً عن صديق جديد. لكن هذا لا يعني أنك ستبقين وحيدة طوال حياتك. قد يكون الشعور بالحرية يغمرك أكثر، وقصة غرامك التالية (وهي ستأتي في وقت لا تنتظرينه أبداً) ستكون مبنية على مبدأ احترام حريتك الشخصية وحرية الآخرين.

ابدئي بناء حياة جديدة. افهمي قبل كل شيء علاقة الآخرين بك. وإذا أدركت أنك كنت في جميع علاقاتك السابقة "مجرد صديقة" للآخرين حان وقت التفكير بخلق شخصيتك المستقلة. أظهري أنك قادرة على التفكير بالمستقبل ولك كرامتك الشخصية.

وهذا يساعدك على خلق حريتك الشخصية

غالباً ما تحاولين البرهان لأصدقائك أنك شخص يمكن الاعتماد عليه ولست ذاك الشخص الحزين فقط. إذا أردت أن تثبتي لهم أن صديقك السابق لم يعد يهمك توقفي عن التحدث عليه وعلى نفسك باستمرار، اهتمي بهم، بحياتهم واهتماماتهم، وبإمكانك الآن أن تعلميهم، وأنت تبتسمين، كيف يمكنهم نسيان الماضي.

إن الضحك خير دواء للنفس المرهقة.

تذكرت ذات يوم، وبعد حالة اكتئاب رهيبة تعرضت لها، كيف أن صديقي السابق في أحد الأيام طلب مني أن أقف على يدي في الشارع. ضحكت آنذاك عالياً من شدة بلاهتي، واستغربت لماذا كنت أتألم طوال هذا الوقت، أما صديقتي فقد تألمت كثيراً لأنها كانت تعتبر نفسها المذنبة في القطيعة مع صديقها وفجأة تذكرت كيف كان يغني في الفراش وهذا ما نزع عنها ثوب الحزن.

هل المفروض أن تبدئي قصة غرام جديدة؟

وأخيراً سيحل الوقت الذي ترغبين فيه بإقامة علاقة غرامية جديدة. أهنئك إذا استطعت ذلك!. وبالطبع لا يوجد أحلى من الغرام. ما الذي يجعل القشعريرة تنتابك من رأسك حتى أخمص قدميك، ويجعل قلبك ينكمش ويسرّك في هذه الحياة كالحب؟

اسألي نفسك حينما تريدين البدء من جديد. لماذا تحتاجين إلى شخص آخر؟ أمن أجل أن تتخلصي من الوحدة؟ آمل أن يكون الجواب "لا". الأغلب أنك قابلت أخيراً الشخص الذي أعجبك.

إذا كان الأمر كذلك فأنت ستبدئين حياتك من جديد معتمدة على خبرتك السابقة. تذكري بعض النصائح:

لا تكرري أخطاء الماضي، ولا تسمحي للماضي بأن يسيطر عليك.

إذا كان قد مضى على وحدتك فترة طويلة فإن صورة لفارس أحلامك قد تشكلت في مخيلتك كما أعتقد. الحلم غير ممنوع، ولكن لا تحاولي أن تبحثي عن حلمك بالذات، أو أن تصنعي من شخص ما صورة عن حلمك.

وإذا كان لقاؤك الأول فاشلاً معه فمن الأفضل أن تقولي له صراحة "لا" بدلاً من إضاعة الوقت معه على أمل أن يتغير.

البهجة والسعادة من صنع يديك

إذا كانت لقاءاتكما تتم بشكل رائع ووقعت في غرامه فلا تكرري أخطاء الماضي وتستسلمي له، الحب شيء معقد. يجب ألا تدعونا البهجة في الحب أن ننسى ما فيه من أحزان؟

ولكن، حين تقطعين علاقتك مع الحب نهائياً وتقررين أنك لن تعودي ثانية إلى الغرام فكري جيداً بالذي تفقدينه من قرارك هذا. مرة أخرى تنتظرك صعوبات وآلام - ولكن ستنتظرك أيضاً بهجة وسعادة.

سواء كنا ناجحين أو فاشلين - الحب يصنع منا أكثر قوة وحكمة.

الكتاب الثالث

تعرفي على نفسك !

تعرفي على نفسك !

حينما نكبر نفهم أكثر أن أهم شيء في الحياة ليس أن تكوني "الأجمل، والأفضل، و..." وأن نعبّر عن أنفسنا كما نحن في واقع الأمر، وكل منا فريدة في نوعها. في سنوات الفتوة، وبالأخص في سنوات الدراسة، نعاني كثيراً من عدم ثقتنا بأنفسنا.

وطبقاً للرسائل التي أتلقاها فإن أكثر ما يقلق الجميع هو المستقبل. كيف تجدين نفسك؟ وكيف تجدين مكانك في الحياة؟

يقول علماء الاجتماع:

كلما كان الخيار أمام الإنسان صعب، كان اتخاذ القرار أصعب.

بداية حاولي أن تجدي مجالات اهتماماتك وبما يتلاءم مع شخصيتك بسلبياتها وإيجابياتها. تستطيعين تحديد ذلك من خلال إجابتك على الاختبارات النفسية الآتية.

الاختبار الأول

هل أنت طيبة جداً؟

أن تحاولي طوال حياتك إعجاب الآخرين أمر مرهق جداً حسب رأيي. أو أنك من هؤلاء اللواتي يقدمن للشخص العزيز عليهم كل ما يملكن؟ إذا كان الأمر كذلك، ألا يستفيد كثيرون من صداقاتهم معك؟

1- قضيت لتوك سهرة مع صديق جديد. فعل كل شيء من أجل أن يستميلك ويسحرك لكنك لم تتولعي به، لكنه مفتون بك ويطلب منك لقاءه ثانية. ما هو جوابك؟

آ- ترفضينه رفضاً قاطعاً. "إنك شديدة التذمر!".

ب- أوافق. أنا أفهم أنه معجب بي ولذلك يصعب عليّ رفضه، ولا أريده أن يزعل.

جـ- "إذا كنت تأمل بإقامة علاقة جدية فأعتقد أنه لن يحصل شيء من هذا القبيل لضيق الوقت عندي. دعنا أصدقاء".

2- تعملين مربية عند إحدى العائلات. تأخر والد الطفل الذي هو بحضانتك، وهو ما سبّب تأخرك عن لقاء أصدقائك ساعة كاملة.

آ- أغلي وأزيد وأطلب منهما أجراً مضاعفاً عن الوقت الضائع.

ب- أتصرف وكأن شيئاً لم يحدث. فهما قد يتأخران لأسباب خارجة عن إرادتهما، أو لأن العمل مهم جداً لي ولا أنوي التخلي عنه.

جـ- أتعامل معهما ببرودة شديدة على أمل أن يغيرا سلوكهما هذا.

3- صديقتك لم تنجز واجباتها المنزلية. تجلس وكأنها على جمرٍ وتطلب منك السماح لها بنسخها عن وظيفتك.

كيف ستتصرفين؟

آ- أعطيها دفتري.

ب- أقترح عليها تقديم المساعدة بعد الدروس ولكني لن أسمح لها أن تستفيد من ثمار عملي.

جـ- أبتسم وأقول لها: "تدبري أمرك بنفسك".

4- أختك تجهز نفسها للقاء تنتظر منه كثيراً ولكن لا يوجد لديها ما ترتديه، في الوقت الذي تعرفين أن فستانك الأسود يعجبها لكنك لم تجربيه حتى الآن.

كيف ستتصرفين؟

آ- ألبس هذا الفستان وأظهر لها كم أحب أن أكون أنيقة، حتى ولو ارتديته من أجل مشاهدة التلفاز.

ب- أخفيه وأعرض عليها بديلاً آخر.

جـ- أعطيها الفستان فهي ذاهبة للقاء مهم ولست أنا الذاهبة.

5- أنت تركبين الحافلة وأنت شديدة الإرهاق. فجأة يطلب أحدهم منك أن تتخلي عن مكانك له. ومن خلال نظرتك إليه ترين أنه قادر على الوقوف وليس عجوزاً، لكني...

آ- أتنحى له عن مكاني وأنا متوهجة من الحيرة.

ب- أقول له: "أتنحى لك عن مكاني إذا عوّضتني جزءاً من ثمن التذكرة".

جـ- أقول له: "سأغادر بعد موقفين وأرجو أن تنتظر".

6- أقرضت صديقتك قبل شهرين مبلغاً من النقود ولم تعدها لك حتى الآن. وأنت بحاجة ماسة إلى النقود.

ما هي الإجراءات التي تتخذينها؟

آ- أرسل صديقي لها مع رجاء ألا يعود من عندها بدون النقود.

ب- أستدين من والدتي لأنني أحرج حينما أطلب من صديقتي أن تعيد دَيْنها.

جـ- أقول لها إنني بحاجة ماسة للنقود ولا أستطيع الانتظار أكثر.

7- طلبت منك صديقة عزيزة عليك سترتك لتلبسها ثم أعادتها ملطّخة ببقعة كبيرة.

ماذا تقولين لها؟

آ- أصمت، لكني أعِد نفسي ألا أُعير شيئاً بعد الآن.

ب- لا أقول شيئاً، لأن كل شيء محتمل. قد أكون أنا التي وسّخت السترة؟.

جـ- أقول لها: "من أين هذا؟" ـ أعطني نقوداً لتنظيفها في المغسلة.

8- وأنت واقفة في الدور في المتجر وقفتْ أمامك امرأة. أزعجك ذلك لأنه مضى على وقوفك في الدور عشرين دقيقة.

كيف تتصرفين؟

آ- أقول بصوت عال إن مكانها ليس هنا.

ب- لا بأس. أنا أيضاً أتصرف هكذا أحياناً.

جـ- أشعر بالأسف وأزعل، لكني أصمت.

9- وأنت تجهّزين نفسك لزيارة صديقتك، تتصل بك فجأة وتخبرك بأن صديقها اتصل بها وحدد موعداً للقاء وتطلب منك تأجيل الموعد.

ما هو جوابك؟

آ- لا بأس، فقد كنت أرغب البقاء في البيت.

ب- أزعل، ولا أصرّ على اللقاء لأنني قد أتعرض ذات يوم للموقف نفسه.

جـ- أقول لها: إنني لا أرغب رؤيتها مرة ثانية.

10- أنت وصديقتك يعجبكما الشخص نفسه لكنه يريد أن يلتقي بك.

كيف ستتصرفين؟

آ- أرفض لأن ذلك سيؤلمها.

ب- أوافق وأشرح لها كل شيء.

جـ- أوافق لأنني أعتبر أنه في الحب كما في الحرب جميعُ الوسائل مشروعة.

مفتاح الاختبار

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	0	0	10	0	10	5	5	10	0	10
ب	10	10	5	5	0	10	0	5	5	5
ج	5	5	0	10	5	0	10	10	10	0

اجمعي درجات الاختبار عن الأسئلة العشرة السابقة:

من 0 حتى 40

لا يفكر أحد أبداً أن يستخدمك ضمن مجالات اهتماماته. أنت قاسية وتفتخرين بذلك. يجب أن تروّضي أخلاقك وتحسّينيها إذا كنت تريدين أن يكون لديك أصدقاء. كوني طيبة أكثر. والحياة ليست حقلاً مليئاً بالشتائم والشوك.

75 - 45

أنت مرنة إلى حدٍ ما، وتعرفين متى تظهرين المرونة ومتى تدافعين عن رأيك. لا يستطيع أحدٌ قيادتك لأنك متزنة وعاقلة، تعرفين ماذا تريدين وتصرين عليه حتى تحققي رغبتك.

لديك، حسب ما أعتقد، كثير من الأصدقاء وكلهم يطلبون نصيحتك ومساعدتك. وهذا ليس بالأمر المستغرب.

100 - 80

أنت طيبة جداً، وكأن الأم تيريزا تحوم حولك. إنك لا تدركين لماذا يتفوق الآخرون عليك. روحك مفتوحة - وهذا ليس بالأمر السيئ. ولكن لا تسمحي للجميع أن يستثمروك ويجلسوا على رقبتك. ولتحصلي على تقديرهم ربما يكون استخدام المخالب مفيد أحياناً. وحينما ترفضين شيئاً ما ولا توافقين عليه قولي صراحة وبصوت عالٍ: "كلا، لا أريده، ولن يتم ذلك".

الاختبار الثاني

هل أنت شجاعة؟

هل عندك همّة أم لا؟ هل أنت فطنة، عملية؟ أم أنك تفضلين أن تحلمي بأشياء لو أنها تحققت...

1- يريد الأصدقاء الذهاب في عطلة نهاية الأسبوع إلى البحر. أنت تودين الذهاب لكنك تخشين الماء.

ما هو تصرفك؟

آ- أقول الحقيقة وأطلب منهم تعليمي السباحة.

ب- أوافق، وأتدرب على السباحة عند مدرب خاص حتى فترة السفر.

جـ- أرفض بحجة أنني ملتزمة بخطط أخرى.

2- يعجبك شاب يعمل في بقالية مجاورة، وتعرفين أنه معجب بك لكنه شديد الخجل ولا يتحدث معك.

هل ستدعينه إلى زيارتك؟

آ- أبداً: لأنه عندما يرفض تكون إهانة كبيرة لي.

ب- ولِمَ لا؟ من الأفضل أن أعرف منذ البداية إلى أين يريد الوصول، بدلاً من إضاعة الوقت.

جـ- حينما تسنح الظروف، ولكن ليس قبل أن أعرف كل شيء عنه.

3- أصدقاء والديك يعيشون في سويسرا ويدعونك إلى زيارتهم والإقامة عندهم خلال العطلة، لكنك لا تعرفينهم ولا تشاهديهم أبداً.

كيف تتصرفين؟

آ- أسافر، وما الخطب في ذلك؟ لن يحدث شيء مروّع.

ب- لا أسافر، فربما لا أعجبهم، أو لا يعجبونني. لن تكفيني آنذاك قواي للعودة إلى منزلي.

جـ- أقبل دعوتهم. ولكن لأسبوعين فقط.

4- تذهبين مع زملائك في الصف بنزهة إلى الطبيعة ولا داعي لارتداء الزي المدرسي. أي آن الأوان لتظهري لزملائك في الصف ذوقك.

ماذا تلبسين؟

آ- حذاء بكعب عال، تنورة قصيرة وبلوزة مشدودة على الجسم. بحيث تكونٍ جميع الأنظار مشدودة باتجاهي.

ب- بنطال جينز، بلوزة وبوط رياضة. فأنا أبدو جميلة دون النظر إلى نوعية الثياب التي أرتديها.

جـ- الزي المدرسي. لماذا أتوتّر إذا كان من المفروض أن نقطع عشرة كيلومترات في طرق وعرة.

5- أعلنت المدرسة عن إجراء مسابقة للمتفوقين. يبدو لك أنك ستفشلين، لكنك لا تستطيعين الرفض.

كيف تتصرفين؟

آ- أطلب من والدتي الاتصال بالمدرسة وإعلامهم بأنني مريضة.

ب- أكزّ على أسناني وأذهب.

جـ- أقلق، وأذكر للجميع أنني سأفشل، ومع ذلك أشارك.

6- دُعيتِ أنت وصديقتك إلى سهرة عند صديق يعجبك. وفي اللحظة الأخيرة ترفض صديقتك الذهاب متذرعة بالمرض.

هل ستذهبين؟

آ- أبداً. أنا وجلة جداً للتحدث مع شخصٍ ما وبالأخص معه.

ب- نعم، ولكني سأقضي جلّ وقتي وحيدة هناك.

جـ- بالتأكيد سأذهب وسأحاول أن أكون قلب المجموعة.

7- طلبت من المطعم صحن بيتزا. أحضروا لك بيتزا باردة

هل تتذمرين؟

آ- يتعلق ذلك بمستوى الخدمة في هذا المطعم.

ب- نعم، لأنني دفعت ثمن البيتزا، وأطالب بالتعويض.

جـ- كلا، فأنا لا أحب أن أخلق مشكلة من شيء تافه.

8- التقيت في الطريق بمطربك المفضل.

هل ستتحدثين معه؟

آ- بالتأكيد، سأذهب إليه وأطلب منه توقيعاً.

ب- نعم، بشرط أن تكون إلى جانبي صديقتي.

جـ- أبداً! أنا أشعر بالرهبة أمام النجوم.

9- صوتك جيد، ولديك رغبة في أن تصبحي مطربة. تطلب منك الجدة أن تغني في احتفال عائلي.

كيف ستتصرفين؟

آ- أركض وأختفي في مكان ما.

ب- وأنا خجلة، ومصفرّة أغني بصوت غير جميل مقطعين من أغنية مشهورة.

جـ- أقف أمام الضيوف، وأغنّي جميع أغاني المفضلة.

10- هجرك صديقك. قلبك محطّم.

ما هو رأيك بالحب الآن؟

آ- لن أحب أحداً بعد الآن، الحب يتسبب بآلام عظيمة.

ب- من الأفضل أن يكون لديك حبيب وتفقديه من ألا تعرفي معنى الحب أبداً.

جـ- محزن طبعاً، لكن الحياة لا تنتهي عند هذا الحد. ما زالت الحياة أمامي.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	10	0	5	10	0	0	5	10	0	0
ب	5	10	10	5	10	5	10	5	5	10
ج	0	5	0	0	5	10	0	0	10	5

اجمعي علامات إجاباتك

(0 ــ 25)

لماذا أنت حذرة جداً؟ تخافين الفشل؟ كلها أمور تافهة. يجب أن نختبر في حياتنا كل شيء. إذا كنت ستعيشين وأنت تتلفتين من حولك باستمرار، ستخرجين عن شخصيتك. ليس من الضروري أن تكوني الأولى في جميع المجالات.

المهم أن تفعلي ما يشعرك بالسعادة وبما لا يضر مصلحة الآخرين.

(30 - 65)

أمورك وسط. لديك الشجاعة الكافية لفعل ما تريدين، ولكنك متهيبة من آراء الآخرين، ولكن حينما تعاملين الآخرين بالحسنى فإنهم يدعمونك في جميع توجهاتك. ولهذا، فإذا كنت تنوين أن تصبحي نجمة في موسيقى البوب، أو نجمة سينمائية أو رائدة فضاء فلا تخافي! حدثي صديقاتك، وأصدقائك عن أحلامك. سيفهمونك وسيثقون بقدراتك.

(70 - 100)

يا للروعة! أنت من بين هؤلاء القادرين على صعود القمم. أهنئك! قد لا يكون لديك حتى الآن قرار نهائي - من سأكون؟ لكنه واضح أنك تنجزين كل شيء بأعلى المستويات.

أنت تعرفين هدفك. لا تستسلمي للصعاب وأنت في طريقك إلى تحقيق الهدف. وهذا أهم شيء في الحياة.

الاختبار الثالث

هل صديقتك وفيّة لك؟

يمكن أن نعيش بدون أشياء كثيرة: الحب يأتي، ويضيع. اليوم لديك عمل، وغداً قد تفقدين عملك. أسرٌ تتهدم وتتشكل من جديد. ولكن حينما لا يكون لديك أصدقاء تعيشين حياتك بدون مسرّات. أصدقاؤك الحقيقيون لا يخذلون توقعاتك أبداً، ومستعدون للمساعدة حين الطلب، وهم أيضاً ينتظرون منك ردة الفعل نفسها.

ولنتكلم الآن بالتحديد عن صديقتك. هل هي وفيّة لك؟ هل تقدّر اهتماماتك جداً؟ أم أنها تحاول اللعب من وراء ظهرك؟

1- لديك موعد وتحاولين الظهور بمظهر لائق جداً، تطلبين نصيحة من صديقة حميمة.

ماذا ستقوله لك؟

آ- يجب أن تتبعي حمية معينة في البداية، ثم تقصّي شعرك، وتشتري فستاناً جديداً.

ب- إنك تبدين رائعة في أي ثوب ترتدينه، ولهذا لا تقلقي.

جـ- دعينا نتسوّق في السوق، ونختر شيئاً ما.

2- هل حدث ذات يوم وغازلت صديقتك عشقيك؟

آ- عن طريق المزاح.

ب- أبداً.

جـ- باستمرار.

3- أفضيت سرّك إلى صديقتك الحميمة. هل ستبوح به؟

آ- ممكن، ولكن بشكل مفاجئ.

ب- احتمال وارد، لأنها تحب نشر غسيل الآخرين.

جـ- كلا، يمكن الاعتماد عليها كلياً.

4- اختلفت مع صديقتك، من ستدينُ صديقتك؟

آ- ستدينني طبعاً.

ب- ستستمع إلى جميع الحجج، ومن ثم تقرر.

جـ- ستدين صديقي.

5- كنت في سهرة، وتعرفت صديقتك على صديق. كيف ستتصرف؟

آ- ستغادر معه، وتتركني بمفردي.

ب- ستعرّفني على صديقه.

جـ- ستقترح عليه اللقاء في اليوم التالي.

6- حينما تبدئين حديثاً في موضوع معين، فإن صديقتك...

آ- ... تغيّر الموضوع حينما أنجذب جداً إلى الحديث.

ب- ... تستمع بانتباه إلى كل ما أقوله.

جـ- ... تتثاءب بصوت عال مقاطعة حديثي.

7- صديقتك تحاول الهروب منك حينما يبدو أن فتى ما سيظهر في حياتها؟

آ- باستمرار.

ب- نادراً جداً.

جـ- أبداً.

8- تقابلين في إحدى السهرات عشيقك السابق مع صديقته الجديدة. كيف ستتصرف صديقتك الحميمة في هذه الحالة؟

آ- تقترح أن نخرج نحن الاثنتان.

ب- ستؤكد لي كم هي جميلة ولطيفة تلك الفتاة التي يرافقها.

جـ- ستضربها.

9- قَصّة شعرك الجديدة سيئة جداً. أنت متألمة. كيف ستتصرف صديقتك الحميمة في مثل هذه الحالة؟

آ- تقترح شراء قبّعة.

ب- تبتسم كلما رأتني.

جـ- تقترح عليّ تسريحة جديدة.

10- افترقت عن صديقك. قلبك محطّم. تهاتفين صديقتك.

ماذا ستفعل صديقتك؟

أ- ستأتيني حالاً وتهدئ من روعي.

ب- ستقول لي: "إنه سيئ، ولا يناسبك. ابحثي عن صديق آخر".

جـ- ستلتقي به من بعدي.

مفتاح الحل

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
10	5	10	0	5	0	10	5	5	0	آ
5	0	0	5	10	5	5	0	0	10	ب
0	10	5	10	0	10	0	10	10	5	ج

اجمعي علامات إجابتك.

(30 - 0)

إذا كان الصديق هكذا، فمن هو العدو إذن؟ إنها تستثمرك وهي جاهزة لوضع الأسافين لك في أية لحظة. لماذا تصادقينها؟ ابحثي عن صديقة حقيقية تفرح لنجاحاتك، وجاهزة لمساعدتك في أية لحظة. إن مثل هذه الصديقة غير مكفولة، وهي غير مستعدة لأن تحرك إصبعاً من أجلك. ابتعدي عنها في أسرع وقت.

(70 - 35)

أنت وصديقتك تكملان بعضكما بعضاً. صداقتكما مبنية على المساواة والاحترام. كوني صريحة حينما يزعجكما أمر معين. لتكن علاقتكما أكثر صراحة. حينما تقابلان بعضكما بصمت فهذا يعني أن صداقتكما بدأت تتصدع. لتقل كل منكما اتهاماتها وملاحظاتها للأخرى فالأمانة والاستقامة لا تسيئان إلى صداقتكما، بل يدعمانها.

(100 - 70)

أنت محظوظة. صديقة كهذه تساوي المليون. لا تتخلى عنك أبداً في الساعات الحرجة، لا تغازل صديقك أبداً، ولن تفرح لمصائبك. تمد لك يد المساعدة حينما تستدعي الضرورة، وهي نصيرتك دائماً. مثل تلك الصديقة هي حلم كلٍ منا.

الاختبار الرابع

الصداقة تحتاج إلى ضحايا.

هل أنت جاهزة لتكوني الضحية؟

هل أنت مستعدة لكل ما هو مطلوب منك حينما تقع صديقتك في مأزق؟ ربما لا تذهبي بعيداً في مساعدتها لكن ينبغي التأكد هل أنت صديقة جيدة.

ب- تتصل بك صديقتك في الثامنة مساءً وهي تذرف الدموع لأنها لا تستطيع حل أية مسألة وغداً مذاكرة نموذجية. أنت على موعد الآن.

ماذا ستفعلين؟

آ- أقول لها إنها هي المذنبة لأنها تذكرت واجبها في وقت متأخر.

ب- أغيّر الموعد وأذهب إلى صديقتي.

جـ- أشرح لها عبر الهاتف طريقة حل مسائل من هذا النوع، وأعدها بالمساعدة حين الضرورة.

2- صديق صديقتي يقابل فتاة أخرى. هل ستخبرينها بذلك؟

أ- نعم، سأقول الحقيقة مهما كانت مُرّة، فذلك أفضل من أن تبقى جاهلة بتصرفاته.

ب- كلا، لا أريد أن أخرّب مزاجها.

جـ- كلا، فهذا ليس شأني.

3- أنت في ضيافة صديقتك. بينما تتحدث عبر الهاتف تشاهدين دفتر مذكراتها اليومية.

هل ستقرئين بعض صفحاته؟

أ- نعم، فأنا لا أستطيع إمساك نفسي، إنني فضولية جداً.

ب- لي رغبة، لكنني أعرف أن أخلاقي لا تسمح لي بذلك، ولن أفعل.

جـ- كلا، فأنا سأنزعج لو أنها سلكت السلوك نفسه معي.

4- أفضت لك صديقتك سرها، وفجأة فضحت السرّ. هل ستعترفين لها بذلك قبل أن تسمع من الغير؟

أ- نعم، فأنا لا أريد أن تغضب مني مرة أخرى.

ب- كلا، سأبدو، وكأني لا أعرف شيئاً عندما تحشرني في الزاوية.

جـ- نعم، سأقول لها وكأني سمعت هذا الخبر من شخص آخر.

5- دعاك الفتى الذي كانت تقابله أعز صديقة لديك إلى بناء علاقة صداقة معه وأنت تعرفين أنها ما زالت تتذكره حتى الآن.

كيف ستتصرفين؟

أ- سأوافق لأنني أعتبر أن علاقتها به انتهت.

ب- سأكلمها قبل أن أتخذ قراري.

جـ- أرفض طلبه لأنني لا أريد إزعاج صديقتي من أجله.

6- صديقتك الحميمة أصبحت مدمنة مخدرات. تعرفين أنها فقدت الأمل لكنها لا تريد إعلام والديها بالأمر.

ما هي حلولك؟

أ- سأشرح ذلك لوالديها لأنني متأكدة أنها بحاجة للمساعدة.

ب- أكلمها، وأحاول إقناعها باستشارة الطبيب.

جـ- لا شيء، خوفاً من فقدان ثقتها.

7- يحاول صديق صديقتك ملاطفتك في غيابها. هل ستخبرينها بذلك؟

آ يتعلق الأمر بالمدة التي تقابلنا فيها.

ب- أبداً، فأنا أقدّر صداقتها.

جـ- نعم، فهو فتى لعوب وغير جدير بها.

8- تطلب منك صديقتك سترتك الجلدية، لكنك لا تريدين إعارتها إلى أحد.
ماذا تقولين لها؟

أ- المعذرة، فأنا أرتديها.
ب- خذيها، طبعاً.
جـ- اشتري لنفسك سترة كهذه.

9- تحضرين نفسك لحضور عيد ميلاد صديقتك وفي الوقت نفسه حصلت على تذكرة لحضور حفلة لفرقتك المفضلة.
ماذا ستفعلين؟

أ- سأذهب إلى الحفلة لأنني واثقة أنها ستفهمني.
ب- سأذهب إلى عيد الميلاد.
جـ- أستشيرها حول الموضوع.

10- ربحت تذكرة سفر إلى باريس لشخصين. من ستأخذين معك؟

أ- صديقتي، لأنني أعرف أننا سنقضي أوقاتاً ممتعة معاً.
ب- صديقي.
جـ- ذلك الشخص الذي سيترجّاني جداً.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	0	10	0	10	0	10	5	10	0	10
ب	10	5	5	0	5	5	0	5	10	5
جـ	5	0	10	5	10	0	10	0	5	0

اجمعي علامات إجابتك.

(35 - 0)

وتسمّين نفسك صديقة؟ على من تحاولين أن تكذبي؟ الصداقة تحتاج إلى ضحايا ولها متطلباتها ومستلزماتها. أما أنت فيبدو أنك مسؤولة عن نفسك فقط. إنك لم تفكري أبداً بموضوع: لماذا تهرب صديقاتك منك بعد فترة قصيرة من علاقتهن معك؟ إن ذلك يحدث لأنك:

تفكرين بنفسك قبل كل شيء.
ولكن، من يُعجب ذلك؟ طبعاً لن يحاسبك أحد لأنك تفعلين كل ما يحلو لك. ولكن يجب أن تأخذي مشاعر الآخرين بالحسبان. إذا كنت تودين أن تصبحي صديقة حقيقية ففكري على الأقل بصديقتك وباهتماماتها.

(65 - 40)

بدون شك لديك كثير من الصديقات، والأغلب ليس لديك صديقة واحدة مفضلة. إذا كنت بحاجة إلى صديقة عزيزة، فيجب أن تزيدي من تفكيرك بالآخرين وتقللي من تفكيرك بنفسك. طبيعي أنك تستطيعين أن تكوني سعيدة بدون هذه الصديقة، وهذا أمر يخصك فقط. حينما يكون لديك صديقة مفضلة، فإنه لا يمنع أن تكونا وفيتين لبعضكما.

(100 - 70)

إن إيجاد صديقة مثلك أمر نادر جداً. لقد أدركتِ أن سعادتك وسعادة صديقتك صنوان. أنت محظوظة وأنا متأكدة أن صديقتك تعاملك كما تعاملينها. صداقتكما أبدية. تهانيّ الحارة.

الاختبار الخامس

مكانتك في العائلة؟

اعتبري نفسك شخصاً سعيداً تعيشين ضمن عائلة متماسكة.

وستكونين أكثر سعادة إذا كان لديك أخوة أو أخوات بالإضافة إلى والديك اللذين يحبان بعضهما.

عند كثيرات أسرٌ غير مكتملة. وعند الأخريات إما زوجة أب، أو زوج أم، وأخوة أو أخوات منهما.

إن ما يحدث في الأسرة من خلافات ومشاكل أمر طبيعي جداً. ألا تختلفي مع أحد في هذا الوجود فهذا ضرب من الخيال.

يعتبر علماء الاجتماع أن مفهوم مكانتك في العائلة مختلف عن مكان جلوسك على طاولة الغداء، وهذا يؤثر طبعاً على تشكيل الشخصية.

1- تريدين مشاهدة فيلم فيديو "ذهب مع الريح" بينما بقية أفراد العائلة يريدون مشاهدة التلفاز.

ما هو تصرفك؟

أ- أغضب وأقول: إذا كان الأمر كذلك فسأذهب إلى غرفتي وأجلس وحيدة.

ب- أعبّر عن انزعاجي، ولكني أستمر بمشاهدة التلفاز معهم.

جـ- أقرر: سأتركهم يشاهدون التلفاز أولاً.

2- حينما يتعاضد جميع أفراد العائلة ضدك، ما هي الإجراءات التي ستتخذينها؟

أ- أحاول تهدئة الجميع.

ب- سأدافع عن حقوقي.

جـ- أقول لهم، وأنا أبلع دموعي: ماذا فعلت لكم؟

3- ما هو أفضل تعريف يعبّر عن شخصيتك؟

أ- أنيقة، وجذابة.

ب- اجتماعية، ومتميزة.

جـ- مضمونة، وصاحبة إرادة.

4- خرجت والدتك من المنزل، وتركت لك سجلاً بالمهمات المنزلية. كيف ستتصرفين؟

أ- سأفعل كل ما طلبته بأسرع وقت ومن ثم أخرج للتنزه مع صديقتي.

ب- سأفعل كل شيء على خير ما يرام.

جـ- سأذهب لزيارة صديقتي، بينما أقول لوالدتي: إنني نسيت ماذا يجب أن أفعله.

5- ما هي الكلمات التي غالباً ما تكررينها في المنزل.

أ- للملل! لا يوجد أحد يمكن أن تتحدث إليه.

ب- هذا ليس عدلاً.

جـ- أنا أصرّ على رأيي.

6- فيما يخص الأصدقاء فإن..

أ- اتي كثيرات، وأتحدث معهم بالهاتف باستمرار.

ب- لدي صديقتان حميمتان. لكني أفضل صديقي عليهما.

جـ- لدي ما يكفي من الصديقات، والأصدقاء.

7- هل قررت من ستصبحين عندما ستنتهين من المدرسة؟

أ- فأنا أحاول الحصول على مكان عمل مرموق، ومريح.

ب- كلا، لم أقرر بعد. لم أختر لنفسي مهنة أشتغل بها طوال حياتي.

جـ- أنا لا يهمني المنصب بشكله التقليدي. أحاول أن أشغل نفسي بعمل فريد من نوعه.

8- كيف يصفك والداك؟

أ- متحررة من كل شيء.

ب- لطيفة، لكن لي شخصيتي المتميزة.

جـ- أحب العمل.

9- أريد أحياناً تبديل تركيبة العائلة على الشكل الآتي:

ب-وجود عدد من الأخوة والأخوات.

ب- بدون أخوة أو أخوات.

جـ- لا أريد تبديل شيء، يكفي ما لدي.

10- يعارضك والداك في أغلب الأحيان لأن:

ب-طباعك متميزة جداً، وعنيدة جداً.

ب- مشاكسة جداً، ولسانك سليط.

جـ- وقحة، ومدللة جداً.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	10	5	0	5	0	5	10	5	5	10
ب	5	10	5	10	5	0	0	0	0	5
جـ	0	0	10	0	10	10	5	10	10	0

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

الاحتمال المرجّح أنك أصغر أفراد العائلة، أو وحيدة أبويك لأنك مخلوقة غير مرهقة، وأنت مركز الاهتمام، وتستطيعين الحصول على مكاسب من وراء ذلك. أنت تسبحين في بحر من الحب، فهو إما أن يكون لديك أخوة وأخوات أكبر منك يدافعون عنك، أو أن والديك شديدا الاهتمام بك. تعلمت كيف تبدين لطيفة وجذابة، ولكن يبدو لك أنهم يزعجونك. ومن هنا طبعك العنيد والمتغير. كوني حذرة!.

يقول علماء الاجتماع:

في الغالب لا يجد الأطفال الأبكار في الأسرة مكاناً لهم في الحياة حينما يكتشفون أن العالم الحقيقي مختلف تماماً عن ذلك العالم الذي كان يكتنفهم في طفولتهم.

(65 - 35)

تتصرفين وكأنك الطفل المتوسط في الأسرة. عقلانية واجتماعية اعتدت أن تلعبي دور الحكم الثالث في العائلة وفي حل كثير من المشاكل. يعجبك لعب دور المراقب حينما تكونين خارج العائلة، ولكنك تحسين في بعض الأحيان أنهم لا يحسبون لك حساباً، ولهذا فأنت قلقة بخصوص الحصول على استقلاليتك، ولهذا تبحثين عن الوسائل التي تحافظين من خلالها على مسافة محددة عن الجميع. ولكنهم لا يخيفونك.

وباستطاعتك الدفاع عن حقوقك.

شكراً لأخوتك وأخواتك المتسلطين الأكبر منك.

(100 - 70)

أنت الولد البكر في الأسرة، ولهذا فكل ما تفعلينه هو مركز اهتمام والديك. الأولاد الكبار في العائلة يحققون عادة منجزات أكبر في حياتهم: ومع هذا لديهم أيضاً مشاكلهم: إنهم دائماً يحسّون بالضغوطات من طرف والديهم. إن المنصب مهم جداً بالنسبة لك، ستحققين نجاحاً في أي مجال تجدين نفسك فيه. تمرين أحياناً بحالة سوداوية، وتحاولين أن تنفضي يديك عن كل شيء. ومع ذلك:

تُسرّين أحياناً لاعترافهم بك بفضل طاقتك، وعنادك.

الاختبار السادس

هل تحسبين حساباً لوالديك؟

الحياة مع الوالدين صعبة، ولكن بدونهما أصعب! يا لها من قصة... ولكن ما الذي ستفعلينه من أجل أن يسود السلام في العائلة، ويسعد الجميع؟

1- قضت والدتك كامل يومها في المطبخ لتحضير عشاء الاحتفال بمناسبة عيد ميلادك. لكن إهمالك جعلك تنسين أنك سوف تخرجين هذا اليوم.

ماذا ستفعلين؟

آ- سأخرج بهدوء، وأنا واثقة أن ماما ستفهمني.

ب- سأخبرها بكل حذر حتى لا تزعل. سأبقى للعشاء، وأخرج بعدها إلى أصدقائي.

جـ- سينتظرني أصدقائي! وأستطيع أن أبقى معهم غداً.

2- لم تكن لديك أية خطط للعطلة، وفجأة يسافر والداك.

ما هي مشاعرك؟

آ- غير مرتاحة، لأنني سأكون مضطرة للاهتمام بنفسي.

ب- قلقة، لأنني سأصاب بالملل.

جـ- أطير من الفرح، لأني سأقضي نهاية الأسبوع في المنزل بمفردي.

3- قررت الذهاب إلى السينما مع أصدقائك، وطلبت منك والدتك اصطحاب أختك الصغرى.

هل ستوافقين؟

آ- طبعاً لا! وهل أحتاج إلى مشاكل إضافية!

ب- طبعاً. وماذا في الأمر؟ فأنا أود الذهاب أحياناً مع أصدقاء الماما.

جـ- سأوافق، ولكني سأكون منزعجة خلال السهرة بكاملها.

4- يبدو أنك ستقضين صيفك في المنزل لأن والديك لن يذهبا في إجازة. فهما يريدان صرف النقود من أجل بعض الإصلاحات في الشقة.
ما هو شعورك تجاه ذلك؟

أ- أنا سعيدة جداً. أوقات فراغي ستكون كثيرة، وبإمكاني أن أقضي وقتاً أطول مع الأصدقاء.

ب- فقدت الأمل قليلاً، لأن خططي بالاستجمام على الشاطئ قد انهارت.

جـ- شديدة الانزعاج. كيف سأقضي الصيف بكامله؟

5- تطفو على السطح مشكلة عائلية. أين ستكونين؟

أ- في قلب المشكلة.

ب- في غرفتي.

جـ- حسب نوع المشكلة. هل تخصني أم لا؟.

6- أنت تمرحين مع أصدقائك، وفجأة اكتشفت أنك تأخرت عن موعد العودة إلى المنزل ساعة كاملة.
ماذا ستفعلين؟

أ- سأتصل بوالدي خوفاً من قلقهما عليّ.

ب- أخرج مباشرة، وأذهب إلى المنزل.

جـ- لا مشكلة طالما أنني تأخرت.

7- يسافر والداك خلال العطلة، ويتركانك وحدك في المنزل.
هل ستقيمين سهرات في المنزل؟

أ- نعم.

ب- أدعو صديقتين، وينتهي الأمر عند هذا الحد.

جـ- كلا، فلا أريد أية مشاكل لنفسي.

8- ما هي الصفة التي قد يصفك بها والداك؟

أ- عاقلة.

ب- مهملة.

جـ- لا مسؤولة.

9- كيف تتصورين حفلة رأس السنة؟

أ- في جو عائلي، وعشاء احتفالي.

ب- كومة من الهدايا، والأطعمة الشهية.

جـ- مع مرافق أنيق للتزلج على الثلج في جبال الألب.

10- والداك يكرهان صديقك، ويطلبان منك مقاطعته.

كيف ستتصرفين؟

أ- أدعهما وشأنهما، وهل يفقهان شيئاً؟

ب- أحاول تغيير رأيهما، في الوقت الذي ألتقي فيه سراً.

جـ- أفعل ما يريدانه، كما يبدو، لديهما حججهما المقنعة.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	0	0	0	10	0	10	0	10	10	0
ب	5	5	10	5	10	5	5	5	5	5
جـ	10	10	5	0	5	0	10	0	0	10

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

كيف تتحمل أسرتك هذه التصرفات؟ سوف تدركين ذات يوم أن العالم ليس ملكك وحدك، وسيكون ذلك مفاجأة غير سارّة لك. فكري قليلاً في طريقة حياتك ولا تخلقي مشكل مع كل فرد في العائلة. إذا كان أفراد العائلة يثيرونك اشرحي لهم السبب. لا تسمحي للأزمات بالتراكم ولا تخرجي عن طورك في كل مرة يسيء فيها مزاجك. من الطبيعي أنك تملكين الحق لأن تعيشي حياتك الخاصة، كما تملك أسرتك أيضاً الحق نفسه.

(75 - 40)

تحققين توازناً عقلانياً. تحبين أقرباءك، وتضعينهم في حسبانك، ولكنك تدركين أنك لست غنمة ضمن قطيع. إذا كنت قادرة على الاعتذار حينما تخطئين، أو تدافعين عن رأيك، تعتبرين أن الآخرين مخطئون فإن كل شيء لديك سيكون على ما يرام.

(100 - 80)

إما أنك مطيعة جداً، أو أن خطيئتك لا تذكر. أقول لك:

أنت حلمٌ يتمناه الجميع

تفعلين كل شيء من أجل أن تكون أسرتك هادئة وسعيدة. لا يستطيع أحدٌ اتهامك بالإهمال تجاهه.

أهنئك!

الاختبار السابع

من أنت: ذكية، متواضعة أم متكبرة؟

سننظر إلى الحقيقة بعينين مفتوحتين. كل واحد منا مغرور قليلاً بنفسه. من منا لا ينظر إلى نفسه عبر زجاج واجهات المحلات العامة؟ ولكن، هل أنت من فئة هؤلاء اللواتي يقيّمن شكلهن الخارجي؟ أم أنك تخافين الوقوف مقابل المرآة؟

1- ماذا تفعلين حين مرورك أمام واجهة محلٍ ما؟

آ- أقف وأمتع النظر إلى خيالي.

ب- ألقي نظرة سريعة على مقتنيات الواجهة.

جـ- أخفف الخُطا، وأتصنع اهتمامي بما هو جديد بين المعروضات.

2- تقفين أمام المرآة في غرفتك وتمازحين نفسك: "يا مرآتي! قولي لي من هي أجمل امرأة في هذا الوجود؟.." ولشدة دهشتك تجيبك المرآة...

آ- تصمت، والأسوأ من ذلك تتحطم.

ب- "أنت رائعة بدون جدال، لكن الأروع منك..." يتبع ذلك مجموعة من الأسماء. يا للمصيبة!

جـ- أنت، أنت، أنت أجمل نساء الكون!"

3- تستمعين إلى حديث شابين في الحافلة: "ألا ترى معي أنها جميلة؟" عمّن يتحدثان برأيك؟

آ- قد يكون حديثهما عن فتاة تقف بجانبي، أو أنهما يتحدثان عني.

ب- عن مراقبة الحافلة، عن المرأة التي تحمل طفلاً، عن فتاة تجلس في مقعد مجاور... عن أية فتاة ولكنهما لا يتحدثان عني!

جـ- إنهما يتحدثان عني طبعاً.

4- تسمعين مديح صديقك لك كم أنت ذكية وعبقرية!

ما هي ردة فعلك؟

آ- أنا مغرورة، فأنا أعرف أن الوجه الحسن ليس أجمل ما في الحياة.

ب- أريد أن أزبد وأرعد. هذا دليل على أني غبية.

جـ- أنا متكدّرة. لأنني أعرف أنني جميلة، وهذه هي ورقتي الرابحة.

5- عشيقك الجديد مُحافظ جداً. هل ستعرفينه على صديقاتك؟

آ- نعم، ولكن سأعيد "تربيته" قبل ذلك.

ب- عندما يكون بمفرده لا بأس. لكن صديقاتي سيُدهشن منه حين رؤيته.

جـ- سأفكر. مثل هؤلاء موجودون على قارعة الطريق.

6- من يُعتبر أكثر أناقة: أنت أم صديقتك؟

آ- أنا طبعاً، وأنا واثقة أن صديقتي تدرك ذلك.

ب- صديقتي الحميمة. فهي رائعة جداً.

جـ- لم أفكر بهذا أبداً.

7- قال بعضهم: تبدين أنت ووالدتك كأختين.

ما هي ردة فعلك؟

آ- يا للسخافة! وهل أبدو فعلاً كبيرة إلى هذا الحد؟

ب- أنا مسرورة كون أمي فتيّة مثلي.

جـ- أحسد أمي، لأنها تبدو أكثر شباباً مني.

8- تريدين أن تتشبهي بـ ...

آ- سنيدي كروفورد

ب- شبيهة بـ ... إنه مجرد هراء! لأن ذلك مستحيل.

جـ- لا فرق لدي. المهم أن أكون شبيهة لإحدى الفاتنات.

9- تدعو جميع مجلات الموضة إلى ارتداء "بنطال الشارلستون"، ولكنك تعرفين أن هذه الموضة لا تناسبك.

كيف ستتصرفين؟

آ- يجب اتباع متطلبات الموضة.

ب- سأضحك من هؤلاء الفتيات اللاتي يلبسن "الشارلستون" لأنني تَغَنْدرت بموضة كهذه في العام الماضي.

جـ- أرتدي كل ما يناسبني، ولا أهتم بالموضة.

10- تقولين لصديقتك الحميمة: "يا إلهي، كم أبدو بشعة"!

ماذا سيكون جوابها؟

آ- إنه هراء! "تبدين رائعة جداً كأي وقت آخر".

ب- لا أريد أن أسمع ذلك منك.

جـ- افعلي شيئاً ما. بدّلي تسريحتك، اشتري بنطالاً جديداً، ضعي رموشاً وماكياجاً.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	10	0	5	5	0	10	10	10	0	5
ب	5	5	0	0	5	0	5	0	10	10
جـ	0	10	10	10	10	5	0	5	5	0

اجمعي علامات إجاباتك:

(40 - 0)

أنت لا تحبين نفسك أبداً ـ أليس كذلك؟ حتى إنك لا تحاذرين من تعرض أحدهم لمشاعرك، وكأنك بدون كرامة. أنت فتاة متواضعة جداً.

ألم يحن الوقت لتحسني من تقييمك لنفسك؟ أنت بشعة، وماذا في الأمر؟ لا يوجد إنسان كامل في عالمنا. لا ترفضي المديح، وتقبليه بابتسامة، وثقي بكل ما يقال لك وما تسمعينه. أنت إنسان جيد! تذكري هذا دائماً وليكن شعارك. انظري مرة أخرى في المرآة وارفعي رأسك عالياً.

(75 - 45)

كل شيء عندك على ما يرام. أنت تدركين جيداً أن في الحياة أموراً أثمن بكثير من الوجه الحسن، والساقين الجميلتين. الثقافة والعقل والروح المرحة ـ حسب

رأيك أمور أهم بكثير. إنك على حق في ذلك. أنت ذكية، وتستطيعين اختيار الأصدقاء.

(100 - 80)

حينما توقفت عن الإعجاب بصورتك في المرآة؛ اكتشفت أموراً ممتعة جداً. فالوجه الجميل ليس هو أساس كل شيء. كما لا يمكن الحكم على كتاب بجلدته. كذلك لا يمكن الحكم على الشخص من شكله الخارجي. إذا كنت تقضين الأيام بكاملها للاهتمام بمظهرك الخارجي وملابسك فإنك ستكتشفين قريباً وجود أشخاص أغبياء من حولك.

وأخيراً حان الوقت لتدركي أنه يجب أن تملئي حياتك بأمور ذات معنى

الاختبار الثامن

كيف تقيّمين نفسك؟

هل أنت قلقة من كونك لا تبدين جميلة كما يجب؟ هل أنت خائفة من أنه لن يكون لديك صديق أبداً؟ هل تنظرين إلى نفسك في المرآة كثيراً؟ إذا كان الجواب "كلا" فأنصحك...

1- ما هي ردة فعلك حينما تقفين على الميزان، وتشاهدين وزنك الزائد؟

آ- أتصنع، وكأنني لا ألحظ شيئاً.

ب- طبيعي، لأنني أراقب وزني باستمرار.

جـ- لا يهمني جداً، لأنني شخصياً أعرف متى أكون طبيعية، ومتى أخرج عن الحدود.

2- دخلت متجراً مشهوراً. وتودّين شراء فستان. وتوجد غرف قياس مشتركة.

آ- سأدخل غرفة القياس لقياس الفستان.

ب- أغامر، وأشتري الفستان بدون قياس.

جـ- أرمي الفستان للبائع، وأخرج متذمرة.

3- ما هي أحب فصول السنة إليك؟

آ- الصيف، لأنه يمكن السير نصف عارية، واستعراض جسدي.

ب- الشتاء، لأن الألبسة الشتوية تخفي عيوب الجسد.

جـ- الخريف، لأنني أستطيع أن أرتدي كل ما يحلو لي.

4- صديقك يقول إنك أصبحت بدينة.

ما هي ردة فعلك؟

آ- أصرخ في وجهه وأتبع مباشرة حمية قاسية.

ب- أقول له: وماذا في ذلك؟

جـ- أوافق، وأضيف أن ذلك يعجبني.

5- اشترت صديقتك فستاناً تبدو فيه رائعة الجمال.

ما هو شعورك تجاهها؟

آ- مسرورة لها، لكني أحسدها قليلاً.

ب- سأنفجر من الغيظ. لا أستطيع أن أبدو رائعة كما تبدو.

جـ- إنها تبدو رائعة دائماً في أي ثوب ارتدته.

6- أترهقين أفراد عائلتك، صديقاتك أو أصدقائك بأسئلة حول مظهرك الخارجي؟

آ- كلا.

ب- نعم.

جـ- حسب المزاج.

7- ما هي عدد القطع التي تستخدمينها من خزانة ملابسك؟

آ- جميعها.

ب- بعضها فقط (قطعة أو قطعتان).

جـ- جميعها تقريباً.

8- تمرين أمام مرآة في محل تجاري. هل ستخفضين الخطا للنظر إلى نفسك في المرآة؟

آ- كلا، لأن مزاجي سيسوء طوال اليوم.

ب- نعم، يجب التأكد من أن تسريحة شعري على ما يرام.

جـ- بالطبع، فأنا أنظر في المرآة كلما سنحت الفرصة لي.

9- تعبرين أمام مجموعة من الفتيان. يقول أحدهم بصوت عال "فتاة أنيقة". ما هي ردة فعلك؟

آ- أدير وجهي، لأتأكد عمن يتحدثون.

ب- أبتسم وأقول: "شكراً لمجاملتك".

جـ- لا أعيرهم انتباهاً.

10- هل تنتمين إلى الفئة التي تحب أن تتلقى، أو تقول عبارات مجاملة؟

آ- نعم، يعجبني حين أقول للآخرين، إنهم يبدون رائعين.

ب- كلا، فأنا لا أتميز عن غيري، وبالعكس أيضاً.

جـ- نعم، بشرط أن أكون في وضع مناسب.

مفتاح الحل

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
10	0	0	10	10	5	0	10	10	0	آ
0	10	10	0	0	0	10	0	5	5	ب
5	5	5	5	5	10	5	5	0	10	جـ

اجمعي علامات إجاباتك:

(35 - 0)

لديك مشاكل عديدة مع تقييم الذات. تحاولين، قدر الإمكان، الابتعاد عن أعين الآخرين، لأنك لا تعجبين نفسك. لهذا السبب أنت لا تستطيعين فعل ما تريدينه. وبدلاً من أن تختفي عن عيون الجميع، حاولي أن تنظري إلى نفسك بعينين مختلفتين، فأنت لست بلهاء كما يبدو لك! إنك رائعة، وأنا واثقة من ذلك.

(75 - 40)

تمر في حياتك أيام سوداء، وأخرى بيضاء. عندما تكونين مرتاحة لا تقلقك هيئتك. تذهبين إلى حفلة الرقص في فستان ضيق أسود جميل، تمرحين، تقضين أوقاتاً ممتعة مع كل من يعجبك. أما في الأيام السوداء! فكل شيء عائد إلى المزاج. كوني أكثر تسامحاً مع مظهرك الخارجي، وستكون الأيام السوداء في حياتك أقل.

(100 - 80)

يا لك من سعيدة! لا توجد عندك عقد لقد أدركت أن أفضل شيء هو أن تكوني راضية عن كل ما وهبتك الطبيعة. ت بشعة ـ وماذا في الأمر؟ لقد اكتشفت سر سعادتك. ولو أنهم اكتشفوا معياراً للجمال لما أصبح للحياة أية متعة.

الاختبار التاسع

ما هو رأيك في الحب

معظم الرسائل التي تصلني من فتيات مراهقات يسألن عن "الفتيان والحب". يُعتبر الفتيان لكثيرات منهن مخلوقات عجيبة: من الصعب فهمهم، يقلبون كل شيء رأساً على عقبن، ويقومون بأفعال مشينة، لا يمكن توجيههم.

وليكن بعلمك يا صديقتي أن الرسائل التي استلمتها من الفتيان تحتوي المعلومات نفسها أيضاً عن الفتيات، ولديهم المفاهيم عنهن.

وأعتقد

لفهم سلوك الفتيان؛ يجب أن نفهم أنفسنا أولاً

ومهما كانت مواقفك من الحب، آمل أن تساعدك مجموعة الأسئلة الآتية المتعلقة بالحب في توضيح ما تريدينه من الجنس الخشن.

1- لديك صديق، لكنك معجبة سراً بصديقه.

كيف ستتصرفين في مثل هذه الحالة؟

آ- سأستمر بلقائه إلى أن تحين الفرصة لإقامة علاقة جديدة مع الآخر.

ب- لا أريد إزعاجه.

جـ- سأقطع علاقتي معه. ما الفائدة من استمرار العلاقة إذا كان يعجبني شخص آخر؟

2- تعرفين بوجود فتى مغرم بك. كيف شعرت بذلك؟

آ- يقدم لي هدايا ثمينة.

ب- يهتف لي باستمرار.

جـ- مستعد لتنفيذ طلبي في أي وقت من الليل، أو النهار.

3- تريدين جذب انتباه أحد الفتيان في سهرة مسائية.
ماذا ستفعلين؟

آ- أغازل أصدقاءه. أضحك بصوت عالٍ وأرقص مع جميع الشبان.
ب- أتقدم منه، وأكلمه.
جـ- أزعل، وأوجه الإهانات إليه.

4- يعلمك صديقك أنه سيسافر مع أصدقائه خلال العطلة الانتصافية لمدة أسبوعين.
ما هي ردة فعلك؟

آ- أقول له: "فكرة جيدة!" وأجهز نفسي للسفر مع أصدقائي.
ب- أبكي ليلاً نهاراً ـ لأن هذا دليل على برودة العلاقة بيننا.
جـ- أقضي أسبوعين متألمة من الغيرة، وفقدان الأمل لأني أعتقد أن الفتيات لن يدعنه حراً.

5- تحضرين مع زميلك إلى قاعة لمشاهدة أفلام الفيديو.
يختار فيلماً هو حسب رأيك...

آ- من أفلام الرعب.
ب- "الأشباح".
جـ- "يا حبي".

6- كيف تتصرفين حينما تذهبان مع أصدقاء لكما؟

آ- نلف بعضنا، نقبّل بعضنا دون أن ننتبه إلى أحد.
ب- نمرح مع الجميع، فمجموعتنا رائعة.
جـ- أجلس بجانبه دائماً لكننا نشارك بشكل فعال في الحديث.

7- يفاجئك صديقك، الذي كنت تعتبرين أنه مغرم بك، برغبته في القطيعة.
كيف ستتصرفين؟

آ- سأبكي في غرفتي أسبوعاً كاملاً، وألتقي بصديقتي الحميمة فقط.

ب- لن أذرف دمعة واحدة، وسأفعل كل ما يزعجه.

جـ- أصادق أحد أصدقائه.

8- تتخيلين نفسك مع صديقك، وكأنكما...

آ- روميو وجولييت.

ب- كلاوديا شيفر وديفيد كوبرفيلد.

جـ- الفتاة "زولوشكا" والأمير.

9- أعلمك صديقك أنه تلقى اتصالاً هاتفياً من عشيقته السابقة، وتطلب لقاءه. ماذا سيكون جوابك؟

آ- مستحيل، وإلا ستفقدني للأبد.

ب- "ولِمَ لا" سأذهب معك أيضاً.

جـ- "لا بأس، لقد بقينا صديقين أيضاً أنا وعشيقي السابق"

10- تشاجرتما بحدّة، وأنت السبب. مضى يومان، ولم تتقابلا خلالهما. ماذا ستفعلين؟

آ- سأتصل به، وأخبره أنني لن أكرر خطيئتي ثانية.

ب- سأطلب من صديقي المغفرة منه نيابة عني، وتعود علاقتنا من جديد.

جـ- سأنتظر إلى أن يبادر، ويقوم بالخطوة الأولى للمصالحة.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	0	5	0	10	0	0	10	5	0	10
ب	5	0	10	0	10	10	5	10	5	5
جـ	10	10	5	5	5	5	0	0	10	0

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

لديك مشاكل مع الحب. انسي الأفلام التي شاهدتها. حينما تتعلقين بصديقك، ولا تسمحين له بالحركة سيهرب منك بالتأكيد بدون عودة. وطبعاً، الحب ليس زهوراً، وقبلات فقط، إنه ثقة، واحترام متبادلان أيضاً. عودي إلى رشدك! اسمحي له أن يكون حراً بتصرفاته، وكوني عاقلة. وستندهشين حينما تلاحظين التحسن في علاقتكما.

(70 - 35)

تستطيعين التحكم بنفسك أمام الآخرين لكنك متقلبة جداً من الداخل. لا تقلقي! الغيرة التي تزعجك ليست بالأمر الفظيع وهي إحدى مكونات الحب الأساسية. لكن لا تسمحي للعواطف السلبية أن تمتلكك كلياً. تحدثي مع صديقك، اشرحي له أسباب قلقك، دعيه يهديء من روعك، وستشعرين أنك تحلقين في السماء السابعة.

(100 - 75)

أحسدك من الأعماق. أنت منطقية جداً، وصديقك مناسب لك تماماً. تعرفان أن الحب حساس جداً ولكنكما لا تنسيان أيضاً الناحية العملية للحياة. وهذا ما استطعتِ تفهمه جيداً. كل منكما مشغول بأعماله لكنكما تحسّان معاً حاجتكما إلى اللقاء. أدعو لكما بالتوفيق!

الاختبار العاشر

هل أنتما مناسبان لبعضكما ؟

"لديه عقل يكفي لقبيلة"، "لو بحثت العالم كله لما وجدت أكثر حمقاً منه" - أي النموذجين يتبادر إلى ذهنك حينما تحدثين شخصاً جديداً لأول مرة؟. تستطيعين من خلال هذا الاختبار أن تعرفي أي نوع من الشباب يلائمك.

1- غرفتك ـ كيف تبدو ؟

آ- دائماً في حالة مثالية. الكتب على الرفوف، الثياب في الخزانة. لا أثر لعدم الترتيب.

ب- مرعبة! الثياب مرمية كيفما اتفق. وسخ وزبالة في كل مكان.

جـ- نظيفة لكنها غير مرتبة. ويستمر الأمر هكذا إلى أن تصبح الحالة لا تطاق.

2- أي نوع من الموسيقى تعجبك أكثر؟

آ- موسيقى الروك طبعاً! ففيها الغيثارات الصاخبة وذوو الشعور الطويلة.

ب- الموسيقى الراقصة.

جـ- كل ما يحلو لك، ولكن ليس الموسيقى الصاخبة.

3- كيف تقضين أوقات فراغك؟

آ- بممارسة الرياضة في العادة. أحب التمارين الرياضية في الهواء الطلق.

ب- بمشاهدة الفيديو، والأفلام السينمائية، والتجول في الأسواق مع الزملاء.

جـ- أجلس في غرفتي، أستمع إلى الموسيقى، وأحلم بالمستقبل.

4- ما هو دور الموضة في حياتك؟

آ- ثانويٌّ. لا أهتم بما يرتديه الناس. أهم شيء بالنسبة لي هو أن أكون مرتاحة بلباسي.

ب- دورها صغير. يعجبني حينما يلبس الآخرون بأناقة. أما أنا فمحافظة إلى درجة كبيرة.

جـ- دورٌ كبيرٌ. فأنا مولعة بالتغندر بكل ما هو جديد.

5- فزت برحلة سياحية خلال العطلة الانتصافية. إلى أين ستذهبين؟

آ- إلى استراليا ـ لأنها عالم آخر.

ب- إلى لوس أنجلوس ـ إنها مكان رائع تلتقي فيه بنجوم العالم.

جـ- إلى فرنسا ـ فهي ليست بعيدة، وفيها مدينة ألعاب أوروبية مشهورة، وأنا أحب مثل هذه التسليات.

6- كيف تتخيلين أروع لقاء في حياتك؟

آ- عشاء مع صديق على أضواء الشموع في مكان ما خارج المدينة، وفي جوّ رومانسي.

ب- في حفلة، ومن ثم التنزه مع الأصدقاء تحت أضواء المدينة ليلاً.

جـ- سهرة مسائية نكون فيها معاً بين أصدقاء، ونقضيها بمرح.

7- كيف تتخيلين منزل أحلامك في المستقبل؟

آ- شقة كبيرة في قلب المدينة مجهزة بأحدث تقنيات العصر.

ب- منزل ريفي بعيد عن كل مظاهر الحضارة، محاط بكل مظاهر الحياة البدائية.

جـ- منزل صغير في ضاحية قريبة مع كراج للسيارة، وحديقة نظيفة.

8- ما هي الصفات التي تثير اشمئزازك في صديقك.

آ- الفظاظة، فأنا أكره هذه الصفة.

ب- التصرفات الجنونية.

جـ- البخل والطمع.

9- يحدد ثلاثة شبان لقاءً معك في الموعد نفسه. أنت معجبة بهم جميعاً. لكن من بين هؤلاء الثلاثة سيكون سعيد الحظ بلقائك.

آ- الأكثر مرحاً منهم.

ب- ذاك، الذي يغدق عليك بمديحه.

جـ- ذاك، الذي لا يتكلف معك.

10- ما هي مهنة الرجل المثالي حسب رأيك؟

آ- أية مهنة تعجبه.

ب- موسيقي، أو ممثل.

جـ- أية مهنة لها علاقة مع الناس كالطبيب، أو المعلم، أو المحامي...

مفتاح الحل

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0	5	0	0	10	10	0	10	0	10	آ
5	10	10	10	0	5	10	5	10	0	ب
10	0	5	5	5	0	5	0	5	5	جـ

اجمعي علامات إجاباتك:

(25 - 0)

علاقتك مع نفسك سيئة جداً. هل أنا مصيبة؟ لا يقلقك شيء. لا تحبين الأحاديث عن الموضة، والحمية، والركض، والرياضة. مثلك الأعلى - رجل هادئ متماسك. يجب ألا تهمه أمور مثل: لباسك، تسريحة شعرك، هل لديه نقود أم لا؟ وهذا الأمر لا يثيرك أنت أيضاً. إنك سعيدة وراضية. إذا كنت تودين اصطياد مثل هذا الرجل، فابحثي عنه في المتحف أو ...

(65 - 30)

أنت امرأة عصرية جداً. تلبسين وفق الموضة، وتسمعين موسيقى عصرية، وتعاشرين أشخاصاً متفتحين. يجب أن يكون صديقك شديد الثقة بك، وليس

رياضياً محترفاً. تعكرك العضلات، والسواعد المفتولة. ولذا يجب أن يكون صديقك من مجتمع النخبة. وبدون أي شيء أنت شديدة الاهتمام بالنجوم.

ولهذا فإن تعرفك على نجم موسيقي، أو ممثل مشهوراً، أو صحفي هو نهاية أحلامك.

لذلك يجب عليك الإكثار من زيارة النوادي الحضارية، والحفلات الراقصة، والاستعراضية.

(100 - 70)

إن ما يثير اهتمامك هو الجسم الرياضي، والعقل. مثلك الأعلى - رجل موثوق جدير بالاحترام. يجب أن تبحثي عن بطل أحلامك هذا في الملاعب الرياضية، أو في الجامعة. لا تستعجلي. اهتمي بنفسك أولاً، وحسّني مستواك الثقافي، حينئذٍ سيكون بينكما مواضيع مشتركة تتحدثان بها.

الاختبار الحادي عشر

علاقتكما ـ هل هي نموذج

لـ(سعادة الجنة) أم (جحيم النار)؟

والآن، تعرفت على بطل أحلامك. هل علاقتكما مثالية؟ ستدركين ذلك بعد إجابتك عن الأسئلة الآتية:

1- تريدين البقاء في السهرة لكنه يلح عليك بالخروج.
ماذا سيجري بعد ذلك؟

آ- سأصرّ على رأيي، وحينما سيخرج، وأبقى وحدي سأبقى مع دموعي.

ب- سأجد حلاً وسطاً. سنبقى ساعة أخرى، ونخرج معاً.

جـ- سأبقى بينما يخرج هو. له الحق في أن يفعل ما يشاء.

2- ثياب صديقك الجديد لا تعجبك. الفتيان الآخرون بالمقارنة معه شيء مختلف تماماً. ما هي الإجراءات التي ستتخذينها؟

آ- ندخل معاً إلى مخزن ثياب عصرية وأنوه إلى أن شكله الخارجي لا يناسب ذوقي ولذا سأشتري له شيئاً ما عصرياً.

ب- سأدعه يرتدي ما يشاء فهو حر في ذلك.

جـ- لن أخرج معه إذا لم يبدل لباسه.

3- أعلموك أنه يلتقي بفتاة أخرى.
كيف ستتصرفين؟

آ- أحدد موعداً مع صديقه الحميم على قلبه.

ب- أصارحه بشكوكي، وأنتظر ردة فعله.

جـ- سأنسى الأمر إلى أن يذكرني به أحدهم مرة أخرى.

4- تريدين مشاهدة فيلم عن حب فاشل، لكنه يرفض ذلك. إلام ينتهي الأمر بكما.

آ- سيذهب معي إلى السينما، لكنه سيكون منزعجاً خلال العرض بكامله.

ب- سيتصل بصديقه، ويطلب منه مرافقتي إلى السينما.

جـ- في الوقت الذي سأشاهد الفيلم في السينما سيذهب هو لمشاهدة مباراة بكرة القدم على التلفاز، ومن ثم يذهب إلى صديقه ليحدثه عن المباراة.

5- هل يتذكر باستمرار صديقته السابقة؟

آ- فقط حينما تستدعي المناسبة لذلك.

ب- يجري مقارنة بيني، وبينها باستمرار.

جـ- من وقت إلى آخر، ليعرف ردة فعلي.

6- ما هو الحدث الذي قد يخرجه عن طوره؟

آ- حينما يخسر الفريق الذي يشجعه.

ب- حينما أرتدي تنورة جلدية قصيرة.

جـ- حينما أتحدث معه عن الأمانة.

7- تجلسان ضمن مجموعة في المطعم. يبدأ حديث ساخن بينه، وبين صديقتك الحميمة. ما الذي ستفعلينه؟

آ- لا أُعير هذا الحديث اهتمامي.

ب- أستفسر من منهما على حق.

جـ- أدعم وجهة نظر صديقتي.

8- صديقك لا يعجب والديك، ويمنعانك من الخروج معه.
كيف ستتصرفين؟

آ- ألتقي به سراً عنهما، لأني أعتبر أن الأمر مرتبط بي فقط.

ب- أهجره.

جـ- سأستمر بعلاقتي معه، ولكني أصارحه برفض والدي له.

9- أنتما معاً في سهرة. كيف سيتصرف؟

آ- سيشرب مع أصدقائه ويبدو كالأبله بنظرهم.

ب- كالعادة، وحينما تعزف الموسيقى سيدعوني للرقص، ويدللني، ويقبلني.

جـ- لا يعيرني اهتمامه، بل يغازل جميع الفتيات على الإطلاق.

10- ما هو أروع ما قاله لك في حياته؟

آ- "أحبك".

ب- "أغلي الشاي بشكل أفضل".

جـ- "تبدين رائعة".

مفتاح الحل

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
10	5	10	5	0	10	10	0	10	0	آ
0	10	0	10	5	0	5	10	5	10	ب
5	0	5	0	10	5	0	5	0	5	جـ

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

يحلم الإنسان بعلاقات كهذه في أفلام الرعب فقط. أنت تشعرين بذلك، ومع هذا تستمرين بلقائه. لا تتأملي منه اهتماماً، ولا عطفاً، أو حناناً، أو أمانة. اغرسي فيه الشكوك عن تعلقك به، وبعد فترة قولي له: إنه غير جدي. اتهميه أنه إذا لم يعقل، ويقدرك، فإنكما ستفترقان. إنك جديرة بأكثر من ذلك. وستدركين أهمية نصيحتي لك عندما تهجرينه، وتبتعدين عنه.

(65 - 35)

علاقتكما ليست سيئة، ولكن لا نستطيع تسميتها بالمتناغمة. تثيره تصرفاتك بين فترة وأخرى. أفهميه باستمرار ما الذي يزعجك في تصرفاته، وحينما لا يستطيع قراءة أفكارك لن يغير ما بداخله إذا لم تذكريه باستمرار. بإمكانكما أن تخلقا علاقات رائعة بينكما. الأمر مرتبط بك.

(100 - 70)

حب كهذا موجود في السماء فقط. أنتما تناسبان بعضكما بعضاً. وبدون أي شك يعتبركما الجميع زوجاً مثالياً. تعلمان أن الحل الوسط هو أفضل الحلول لجميع المشاكل بينكما. وخلال النقاش لا يهمكما من منكما على خطأ، أو على صواب، المهم أن تنهيا النقاش بسلام. تربطكما أواصر ستصبح أكثر قوة في المستقبل.

الاختبار الثاني عشر

كيف تنظرين إلى سنوات الدراسة؟

هل تثيرك وتحبطك ذكريات الدراسة؟ أجيبي عن هذه الأسئلة، وستدركين كيف تسير أمورك في المدرسة.

1- تتأخرين عن المدرسة عشر دقائق، وتعرفين أنك ستنالين توبيخاً لا محالة.

كيف ستتصرفين؟

آ- وليكن! ولكني لو لم أذهب نهائياً لاختلف الأمر تماماً.

ب- أعود أدراجي إلى المنزل. ما الفائدة من الذهاب إلى المدرسة طالما أنني متأخرة؟

جـ- أذهب ورأسي مطاطأ. وحينما توبخني المدرّسة سأذرف دمعة، وأطلب الصفح.

2- حُددت المسابقات الرياضية المدرسية صباح يوم السبت.

كيف ستتصرفين؟

آ- مستعدة لأن أفعل كل شيء، لأكون عضواً في أحد هذه الفرق.

ب- سأحوم حول لاعبي فريق السلة علّهم يشركوني معهم.

جـ- سأنام حتى الظهيرة، ومن ثم أسخر من هؤلاء الذين استيقظوا قبل طلوع الفجر.

3- تعلن معلمة اللغة الفرنسية أن جميع طلاب وطالبات الصف سيسافرون برحلة تبادلية إلى باريس. كيف ستشعرين بذلك؟

آ- مسرورة للغاية، لأنني سأمتع نفسي بالحلويات الباريسية، وبالنظر إلى الشباب الفرنسي وبدون أية هموم مدرسية.

ب- مسرورة، ولكني قلقة، كيف سينتهي كل ذلك.؟

جـ- أنا سعيدة جداً، وأطير من الفرح لأنني كنت أحلم دائماً بزيارة باريس، والتحدث مع الباريسيين.

4- تريدين الاختيار بين مادتي الجغرافية واللغة الألمانية. ما هي العوامل التي ستؤثر على اختيارك؟

آ- يتعلق الأمر بأستاذ المادة.

ب- سأختار المقرر الذي يعجبني أكثر.

جـ- سأختار المادة التي تنتهي الدروس فيها قبل الأخرى.

5- الدروس كثيرة، ولكن مهما حاولت تشعرين أنك متأخرة في تحضير دروسك. الاحتمال الأكبر أنك...

آ- ستنفضين يديك، وترمين كتبك في سلة المهملات، وتمتنعين من الذهاب إلى المدرسة.

ب- أحضّر واجباتي في تلك المقررات التي أشعر أنني متقدمة فيها وأنسى المقررات الأخرى.

جـ- أطلب مساعدة المدرسين.

6- أين تجلسين خلال الدروس؟

آ- في أي مكان بشرط أن أرى السبورة.

ب- بعيداً عن المعلمة حتى لا تلاحظ أن فمي مفتوح دائماً.

جـ- بجانب صديقتي خلف تلميذ بدين.

7- ما هي سمعتك في المدرسة؟

آ- غير مريحة. سليطة، ووقحة، وغير انضباطية ـ وبمعنى آخر كثيرة المشاكل.

ب- في سجلي اليومي: "دراستها غير جيدة، وتثرثر بدون انقطاع".

جـ- المدرسون مسرورون ويقولون بصوت واحد: "ينتظرك مستقبل زاهر".

8- متى ستنتهين تحصيلك العلمي؟

آ- حينما أبلغ السادسة عشرة.

ب- حينما أحصل على شهادة الدراسة الثانوية.

جـ- لن يهدأ لي بال إلى أن أدخل الجامعة.

9- ما هو أكثر ما يعجبك في المدرسة؟

آ- جرس المدرسة. وبالأخص حينما يقرع للإعلان عن انتهاء الدروس.

ب- الفرصة لإقامة علاقات مع الأصدقاء.

جـ- المقررات المفضلة لي.

10- برأيك، ما هو عدد المقررات المفيدة لك في الحياة؟

آ- معظم المقررات. المدرسة فقط هي التي توفر لنا هذا الكم الهائل من المعلومات.

ب- لا توجد مقررات مدرسية مفيدة في الحياة.

جـ- مقرر أو مقرران. أما البقية فهي مقررات تافهة.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	5	10	0	0	0	10	0	0	0	10
ب	0	5	5	10	5	0	5	5	5	0
جـ	10	0	10	5	10	5	10	10	10	5

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

المدرسة بالنسبة لك أسوأ من سجن الأعمال الشاقة، ولكن ألست أنت المذنبة في كل ذلك؟ هل الحياة المدرسية فعلاً غير ممتعة ومملة إلى هذا الحد؟! ولو فكرنا، لأدركنا أن مثل هذا لا يمكن حدوثه. وستجدين، ولو مجالاً صغيراً،

تستطيعين إظهار مواهبك فيه. لا يوجد أشخاص أغبياء، فحينما لا تكون دراستك ممتازة فهذا ليس سبباً للانقباض والكآبة. يمكن إصلاح الوضع حينما تهملين بعض المقررات. اطلبي المساعدة من مدرّسيك، ولا توجد أزمة لا حل لها. القوي هو الذي يكمل الطريق. ارفعي رأسك عالياً، ولا تنقبضي.

(70 - 35)

أعرف علاقتك بالمدرسة بدقة. روتينية في عملك؟ ـ هل أنا محقة؟ صبرك كافٍ لحضور الدروس في المدرسة فقط. لا تضعي نصب عينيك هدف أن تكوني الأولى في دراستك. ولا تريدين أيضاً أن تكوني الأسوأ. تدرسين المقررات التي تحبينها جيداً، أما الأخرى فتمرين عليها مرور الكرام. تلزمنا الحياة أحياناً بإنجاز أعمال ضد رغباتنا. لحالات كهذه يجب أن نجهز أنفسنا، تساعدنا المدرسة في ذلك.

(100 - 75)

أهنئك! قد لا تحبين المدرسة، لكنك تحاولين استخلاص الفائدة القصوى منها. وتدركين أنها تعطيك الفرصة لتحديد الطريق الأكثر ملاءمة لك. فمثل هذه الفرصة لن تتاح لك بطريقة أخرى. أنت لا تهدرين وقتك. أحسنتِ!.

الاختبار الثالث عشر

هل أنت: نشيطة، هادئة، أم...؟

المدرسة هي للدراسة، وللصداقة مع التلاميذ، والمدرسين. وليست علاقتك مع من ترغبين دائماً. لتعرفي مقدار شعبيتك أجيبي عن الأسئلة الآتية:

1- تشكو لك صديقتك عبر الهاتف، والدموع في عينيها في الساعة الثامنة مساء يوم السبت طال الحديث بينكما، وكدتِ تتأخرين عن السينما.

كيف ستتصرفين؟

آ- أستمع لها خمس دقائق، وأعتذر إليها راجية تأجيل الموضوع إلى يوم الاثنين.

ب- أغير صوتي، وأقول لها أنني غير موجودة في المنزل.

جـ- أسرع إليها لتهدئتها.

2- تطلب منك مدرّسة اللغة الإنكليزية قراءة نص بصوت عالٍ.

وأنت...؟

آ- أصعّر خدي لإضحاك الصف.

ب- سأتمتم، وأتلعثم إلى أن تسكت عني وتوقفني.

جـ- أرفض الإجابة بحجة أن صوتي مبحوح.

3- لا يسمحون في المدرسة باستخدام الماكياج. هل ستطبقين هذه القواعد؟.

آ- بكل سرور، لأنه لا تعجبني الفتيات اللواتي يدهنّ وجوههن بالمساحيق.

ب- نعم، وسأقنع صديقاتي بذلك.

جـ- سأدهن عيوني قليلاً بحيث لا تلاحظ معلماتي ذلك.

4- بينما تدرسين الكيمياء، يأتي صديقك السابق. ماذا ستقولين له؟

آ- اعذرني، فلا وقت لديّ. سأذهب مع صديقي الجديد إلى النادي، فهو عازف بوق.

ب- أعذرني، فأنا أريد أن أنجز واجباتي المدرسية، سأتصل بك لاحقاً.

جـ- لا شيء، وسأغلق الباب في وجهه.

5- مدرّستك تطلب منك مساعدتها في حمل الكتب إلى المنزل.

ما هو تصرفك؟

آ- أسرع إليها وأحمل ربطة الكتب، ومحفظتها المليئة بالمواد الغذائية.

ب- لن أتحرك من مكاني لأني أعرف أن الراغبين بمساعدتها كُثر.

جـ- سأتفق معها على صفقة: أحمل كتبها بشرط ألا تستدعيني إلى السبورة غداً.

6- عملت أنت، وصديقتك، معاً لإعداد الملخص المطلوب. المعلمة تمدح صديقتك، وتنساك.

كيف ستتصرفين؟

آ- أُعرب عن انزعاجي، وأخبر الجميع في الصف بأن صديقتي "محبوبة المعلمة".

ب- أنهض، وأعلن بصوت عالٍ أمام الجميع أننا أنجزنا الوظيفة معاً.

جـ- أقول للجميع فيما بعد أن صديقتي ليست مذنبة، المعلمة هي التي أشفقت عليها.

7- أنت في حفلة مدرسية راقصة وحولك كثير من الشبان. أيّهم تفضلين؟

آ- مهندس الصوت.

ب- تلميذ أنيق من الصفوف العليا كنت تحلمين به دائماً.

جـ- مدرس الرياضة ذو السواعد المفتولة.

8- ما هو أفضل وصف تفضلينه لحياتك المدرسية؟

آ- سريعة التجاوب. الجميع يقاسمني مشاكله، ويطلب النصيحة مني.

ب- جاهزة دائماً. جميع الفتيان يحبون مصادقتي. ألبس وفق أحدث موضة، ومعشوقة الجميع.

جـ- ممتازة، ورياضية، وعضو في مجلس الطلبة المدرسي.

9- حينما تسأل المعلمة سؤالاً، ما هو احتمال إجابتك عليه؟

آ- مئة بالمئة. فأنا أعرف كل شيء دائماً.

ب- الاحتمال قليل ـ لأنني أتحدث مع صديقتي عن حفلة اليوم ولا يهمني عما تسأل المدرّسة.

جـ- الاحتمال معدوم، لأنني لا أحب الدراسة.

10- قُرع الجرس الأخير في المدرسة لهذا العام.

ماذا ستفعلين؟

آ- سأمزّق الدفتر اليومي أمام الجميع، وأعبّر للمديرة عن كل مشاعري خلال سنوات الدراسة.

ب- سأذرف دمعة، وأفارق المدرسة متأسفة.

جـ- أبدأ إجازتي مباشرة.

مفتاح الحل

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0	10	5	0	5	10	0	0	10	5	آ
10	5	0	5	10	5	5	10	5	0	ب
5	0	10	10	0	0	10	5	0	10	جـ

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

أنت إنسانة لا مبالية. عصرية ونشيطة وعلى اطلاع بكل ما يحدث من حولك، لكنك تركزين اهتمامك بشكل أساسي على جذب اهتمام الآخرين بك. الدروس

والعلامات بالنسبة لك ليست مهمة، الضحك واللهو هما هدفك. ولكن فكّري ما الذي سيحلّ بك لو مُنعتِ من دخول الامتحانات النهائية. فكري بمستقبلك قبل أن يتأخر الوقت.

(70 - 35)

أنت إنسانة متزنة، شعارك: "للعمل وقت ولله وقت!" تهمك آراء الأصدقاء وتأخذين بها. علاقتك متساوية مع جميع المدرسين. لا تبحثي عن علاقات غرامية. يا إلهي، لقد كانت هادئة جداً في المدرسة كيف استطاعت أن تحقق كل هذه النجاحات!

(100 - 75)

ألا تستنفدين كل قواك لتحقيق المراكز الأولى في المدرسة؟ انظري حولك! المدرسة ليست دروساً وعلامات فقط. سنوات الدراسة هي أيضاً صداقات وأصدقاء مدى الحياة وحفلات لا تنسى ورقص وأغانٍ، ورحلات سياحية، لا تهدري هذا الوقت الذهبي حتى لا تندمي في المستقبل.

الاختبار الرابع عشر

هل حققت ما تصبين إليه؟

من الصعب الإجابة عن سؤال كهذا إذا كنت ممن يعتبرن أنفسهن من قليلات الذكاء والمقدرة. وهذا الاختبار مخصص لك من أجل أن تختاري مهنة تناسبك.

تذكري:

تكونين سعيدة وراضية فقط حينما تحبين عملك وتكونين سعيدة به

1- قررت الذهاب مع الأصدقاء للتسوق. ما هي المشتريات التي تودين اقتنائها؟

آ- مع الجديد من أقراص الكمبيوتر ومجلتك المفضلة.

ب- مع مجموعة كتب.

جـ- مع جروٍ تائه عطفتِ عليه وأخذته معك إلى المنزل.

2- ما هي علاقتك مع الرياضة؟

آ- أشارك بشكل فعّال في الفرق الرياضية ولا أحب مشاهدة الآخرين يلعبون.

ب- أُفضّل أنواع الرياضة الفردية، حيث كل فردٍ يدافع عن لقبه، كلعبة الجمباز مثلاً.

جـ- تعجبني الألعاب الأولمبية، ولكنني لا أشارك فيها.

3- أنت مدعوة إلى سهرة وتجهلين معظم الحاضرين. أين تفضلين قضاء معظم وقتك؟

آ- في المطبخ، حيث الضجيج أقل، وتوجد إمكانية التحدث بأريحية.

ب- بين الراقصين، في قلب المجموعة وليس على طرف منها.

جـ- بجانب أصيص زهر كبير.

4- أي النساء المشهورات تعجبك أكثر، ولماذا؟

آ- جينا لولوبيريجيدا، لجمالها وعبقريتها.

ب- مونيكا سيليجِ. لأنها لم تتراجع عما آمنت به وحققت نجاحاً باهراً.

جـ- الأم تيريزا، لأنها تساعد المعوزين في البلدان النامية.

5- بينما تتسوقين في أحد المتاجر شاهدت زميلتك في المدرسة تحاول سرقة بعض الأغراض.

كيف ستتصرفين؟

آ- لن أحاول فضح سرها لأن الأمر لا يهمني.

ب- أقول لمحاسبة الصندوق أنكم ترفعون الأسعار بسبب زيادة السرقات عندكم وهذا يؤثر عليّ كمواطنة.

جـ- أتحدث معها حينما أخرج من المتجر وأستفسر: هل من مشاكل عندها في البيت؟

6- ماذا يقول عنك أصدقاؤك إذا أرادوا أن يصفوك إيجابياً؟

آ- نشيطة وذات همة عالية، وقلب المجموعة دائماً.

ب- هادئة ودقيقة للغاية. يمكن الثقة بها والاتكال عليها.

جـ- بشوشة ومنتبهة. مستعدة لمساعدة الجميع دائماً.

7- ما الذي تفعلينه في أوقات فراغكِ؟

آ- أذهب إلى الحفلات، إلى المتاجر، أو أستمع إلى الموسيقى.

ب- أقوم بنشاطات اجتماعية لأنني أهوى العلاقة مع الناس.

جـ- أستمتع بهواياتي المفضلة في أوقات فراغي.

8- لنفرض أنهم يقبلونك في العمل بعد فترة اختبار محددة.
ما الذي ترتدينه خلال هذه الفترة؟

آ- اللباس اليومي التقليدي: كبنطال الجينز والبلوزة مثلاً.

ب- طقم رسمي يشير إلى مواهبي العملية.

جـ- اللباس المفضّل: بنطال وكنزة مزمومة على الجسم.

9- هل يستطيع البعوض إفساد مزاجك خلال العطلة؟

آ- لا، لن يؤثر ذلك على عطلتي.

ب- سآخذ معي مضادات البعوض.

جـ- إذا كان كثيراً جداً.

10- يصدر عنك وأنت في الصف صوت عالٍ شبيه بصوت التجشّؤ.
ما هي ردة فعلك؟

آ- احمرّ خجلاً وأعتذر وأخرج من الصف مباشرة.

ب- أعتذر قائلة أن فطوري كان غير مناسب.

جـ- أبتسم لأن ذلك يحدث معي باستمرار.

مفتاح الحل

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
5	0	10	10	0	5	0	10	10	0	آ
10	5	5	10	5	0	5	0	5	5	ب
0	10	0	5	10	10	10	5	0	10	جـ

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

أنت تحبين الحياة. تعرفين ما هو عصري وما خارج الموضة، من يلتقي بمن، وكيف وأين تقضين أوقات ممتعة. أعتقد أن العمل في مؤسسات إعلامية مناسب لك. تحبين الفن بطبعك. جربي الكتابة إذا لم يستهوكِ المسرح. وإذا لم

تجدي طريقك في الكتابة جربي التلفزة: حاولي أن تصبحي مذيعة أو صحافية تلفزيونية أو مهندسة صوت... الاختصاصات المناسبة لك لا تعد ولا تحصى.

(70 - 35)

أنت إنسانة عملية بالفطرة. وبدون أي شك ستجدين استخدامات لمواهبك وستحققين النجاح. إذا لم تعجبك الأعمال المصرفية أو الإدارية فكري بمهنة المحاماة أو الطب. تتوفر لديك كافة الإمكانيات للبدء بعمل خاصٍ بك. اعتمدي على نفسك فقط وستكونين في المقدمة دائماً.

(100 - 75)

مكان العمل الذي يناسبك هو المكان الذي تستطيعين تقديم العون فيه للآخرين إنك تقدمين فائدة عظمى في هذا المجال: مدرّسة، ممرضة، موظفة خدمات اجتماعية، عالمة نفس - جميعها أعمال مناسبة لك جداً. تستطيعين إيجاد لغة مشتركة مع الآخرين، وهذا يعني أن العمل يناسبك أيضاً في وسائل الإعلام الجماهيرية.

الاختبار الخامس عشر

ما هو طموحك؟

هل أنت على استعداد لاستخدام صديقتك لتحقيق ما تريدينه؟ أم أنك مستعدّة للتضحية في سبيل أن يحقق غيرك هدفه؟ بإجابتك على الأسئلة سوف تدركين هل لديك طموحٌ أم لا.

1- تقفين في الدور وأمامك ما زال شخص واحد فقط. وفجأة يعلنون من النافذة: انتهت التذاكر وبقيت تذكرة واحدة فقط.

كيف ستتصرفين؟

آ- سأطلب من صديقتي أن تلعب دوراً كأن تصرخ فجأة وتقع على الأرض وكأنه أُغميَ عليها. وحينما يذهب الجميع لمساعدتها سأهرع إلى نافذة التذاكر وأقتني التذكرة الأخيرة.

ب- سأعود إلى المنزل وأمضي طوال يومي منزعجة.

جـ- سأحاول شراء تذكرة بطرقي الخاصة من الحضور.

2- تعلمين أن الفتى الذي سلب عقلك يهتم بأعز صديقاتك وهي لم تحدثك عن ذلك أبداً.

ما هي ردة فعلك؟

آ- سآخذ عهداً على نفسي، وأنا أبكي في الفراش، أن أنساه إلى الأبد.

ب- سأقول له أن صديقتي تتقابل مع مدرب للبوكس وهو يغار عليها جداً.

جـ- سأحدث صديقتي بكل شيء وأبدأ بمغازلة صديقه الحميم.

تجدي طريقك في الكتابة جربي التلفزة: حاولي أن تصبحي مذيعة أو صحافية تلفزيونية أو مهندسة صوت... الاختصاصات المناسبة لك لا تعد ولا تحصى.

(70 - 35)

أنت إنسانة عملية بالفطرة. وبدون أي شك ستجدين استخدامات لمواهبك وستحققين النجاح. إذا لم تعجبك الأعمال المصرفية أو الإدارية فكري بمهنة المحاماة أو الطب. تتوفر لديك كافة الإمكانيات للبدء بعمل خاصٍ بك. اعتمدي على نفسك فقط وستكونين في المقدمة دائماً.

(100 - 75)

مكان العمل الذي يناسبك هو المكان الذي تستطيعين تقديم العون فيه للآخرين إنك تقدمين فائدة عظمى في هذا المجال: مدرّسة، ممرضة، موظفة خدمات اجتماعية، عالمة نفس ـ جميعها أعمال مناسبة لك جداً. تستطيعين إيجاد لغة مشتركة مع الآخرين، وهذا يعني أن العمل يناسبك أيضاً في وسائل الإعلام الجماهيرية.

الاختبار الخامس عشر

ما هو طموحك؟

هل أنت على استعداد لاستخدام صديقتك لتحقيق ما تريدينه؟ أم أنك مستعدّة للتضحية في سبيل أن يحقق غيرك هدفه؟ بإجابتك على الأسئلة سوف تدركين هل لديك طموحٌ أم لا.

1- تقفين في الدور وأمامك ما زال شخص واحد فقط. وفجأة يعلنون من النافذة: انتهت التذاكر وبقيت تذكرة واحدة فقط.

كيف ستتصرفين؟

آ- سأطلب من صديقتي أن تلعب دوراً كأن تصرخ فجأة وتقع على الأرض وكأنه أُغميَ عليها. وحينما يذهب الجميع لمساعدتها سأهرع إلى نافذة التذاكر وأقتني التذكرة الأخيرة.

ب- سأعود إلى المنزل وأمضي طوال يومي منزعجة.

جـ- سأحاول شراء تذكرة بطرقي الخاصة من الحضور.

2- تعلمين أن الفتى الذي سلب عقلك يهتم بأعز صديقاتك وهي لم تحدثك عن ذلك أبداً.

ما هي ردة فعلك؟

آ- سآخذ عهداً على نفسي، وأنا أبكي في الفراش، أن أنساه إلى الأبد.

ب- سأقول له أن صديقتي تتقابل مع مدرب للبوكس وهو يغار عليها جداً.

جـ- سأحدث صديقتي بكل شيء وأبدأ بمغازلة صديقه الحميم.

3- تريدين الحصول على قرط ثمين بمناسبة عيد ميلادك، ولهذا يجب إقناع والدتك بذلك. ما الذي ستفعلينه؟

آ- أتظاهر وكأنني فقدت حَلَقي وأُلحّ على والدتي لشراء آخر جديد.

ب- سأحدث زميلتي عبر الهاتف عن رغبتي الشديدة بصوت عالٍ على أمل أن تسمع أمي ذلك.

جـ- سأنسى الأمر، فأنا لا أحب أن أكون خبيثة.

4- كانت إجابتك في الصف سيئة لكن المعلمة، وبطريق المصادفة وضعت لك علامة جيدة. هل ستعترفين بذلك؟

آ- كلا! لكني سأظل أشعر بالخجل من نفسي.

ب- أبداً! بل على العكس سأفتخر بعلامتي.

جـ- نعم. فأنا أعرف أن السر لا يدوم أبداً.

5- زميلتك تقيس ثوبها الجديد الذي سترتديه بمناسبة عيد ميلادك. تبدو رائعة في هذا الثوب ومع ذلك تطلب رأيك فيه. ماذا ستقولين لها؟

آ- ليس سيئاً، لكنك تبدين بدينة عند الأرداف.

ب- رائعة جداً!

جـ- لا بأس.

6- أنت في سهرة، ولكنك شعرت بعد ربع ساعة أنك كالغريبة في هذه السهرة. ماذا ستفعلين؟

آ- أنسى كل شيء وأفعل المستحيل لأبدو قلب المجموعة وملكة الحفل.

ب- أتفرد مع أحد المدعوين وأُظهر كل مفاتني.

جـ- أتبادل بعض الكلمات مع بعض الحضور وأخرج إلى المنزل.

7- علمت أن صديقك يصادق فتاة أخرى غيرك. كيف ستتصرفين؟

آ- أطلب من صديقه الظهور معي في الحفلة المدرسية.

ب- أتخلى عنه نهائياً مع ألم شديد.

جـ- لا أقوم بأي تصرف متأملة أن ذلك مجرد وهم.

8- اقترحوا عليك فرصتيْ عمل مختلفتين. ما الذي سيؤثر على اختيارك؟

آ- يوم العمل غير الكامل.

ب- المرتبة الوظيفية.

جـ- رجال أنيقون يعملون معي في المكان نفسه.

9- كيف تتصورين العمل المثالي؟

آ- مكتب أنيق، زوج من السكرتيرات، ومرتب مرتفع.

ب- المكان الذي أستطيع فيه إظهار قدراتي الخلاقة واستثمار إمكانياتي عملياً.

جـ- مرتب مرتفع بأقل ما يمكن من التوترات العصبية.

10- أعجبك فتى التقيته في مقهى. ما الذي ستفعلينه لجذب انتباهه؟

آ- أقترب وأجلس إلى الطاولة نفسها التي يجلس إليها.

ب- أسكب القهوة على قميصه فجأة وأطلب مساعدته وغسل قميصه.

جـ- أبتسم على أمل أن يلحظ ذلك.

مفتاح الحل

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
آ	10	0	10	5	10	10	10	5	0	10
ب	0	10	5	10	0	0	5	10	10	5
جـ	5	5	0	0	5	5	0	0	5	0

اجمعي علامات إجاباتك:

(30 - 0)

هل سألت نفسك ذات يوم لماذا يتفوق عليك جميع الأشخاص المحيطين بك؟ لأنك أنت من سمحت لهم بذلك! يجب أن تكوني أشدّ قسوة. أنت تدركين أن التدخل بكل شاردة وواردة أمر غير منطقي ويجب ألا تسمحي بتصرف كهذا تجاهك أيضاً. كوني أكثر شجاعة.

(70 - 35)

يجب أن تعرفي كيف تدافعين عن نفسك! وبشكل عام أنت تعرفين متى يجب أن تدافعي عن رأيك ومتى يجب أن تقفي على الحياد. تعرفين هدفك وكيف

تصلين إليه. ذكية! يجب ألا تقلقي من أن أحداً ما يفكر بإيذائك لأنك لم تستثمري أحداً ما ذات يوم لمصلحتك الشخصية، تظهرين شكرك دائماً.

(75 - 100)

أتدرين، أنه يمكن تسميتك بإنسانة عديمة الرحمة أو الشفقة! تستطيعين تحقيق نجاح عظيم في عملك، لكنك لا تستطيعين قسمة هذا النجاح مع أحد. ولن يُسر أحد لنجاحك. والحياة ليست كفاحاً من أجل تحقيق مكسب تحت الشمس وحسب. وإذا لم تدركي هذا في الحال فسينفضَ عنك جميع أصحابك. تعلمي كيف تكونين معتدلة في شهيتك - لا حاجة إلى مزيد من العمل المرهق. فقد أزحتِ الجميع من طريقك.

بدلاً من الخاتمة

مرحباً. هذه أنا نيكولافنا مرة أخرى!

في نهاية حديثنا أودّ أن أقدّم نصيحتين عمليتين.

يوجد في علم النفس كلمتان سحريتان: "هنا" و"الآن" والمعنى الضيق لهما ـ أن الوقت قد حان لوضع النقطة. أما المعنى العريض لهما ـ الفراق يجب أن يتم بقلب طيب.

آمل أن نكون نحن الاثنتان: أنا وآنيتا نايك قد عرضنا عليك الموضوع بشكل غير مملّ. وفي كل الأحوال أشكرك على صبرك هذا.

والآن. آن وقت الوداع! الحياة أمامك. وكما يقول الجميع: العالم مُلْك الشباب. وجميع الطرق مفتوحة أمامهم. لكن الواقع ليس هكذا.

يجب أن نحارب من أجل الحصول على مكان لنا في هذا العالم.

فالطرق مخادعة أحياناً، وخطرة أحياناً أخرى، ويمكن أن تمضي حياتنا وكأن أيامنا متشابهة.

وكل ما أردت معرفته عن الحياة أخذته وتعلمته في سنوات طفولتي. أؤكد لك أنك أيضاً ستأخذين ذلك الآن. وإذا لم تثقي بما أقوله لك:

- شاركي الجميع.
- العبي بأمانة.
- لا تتشاجري.
- ضعي الأشياء، وبالأخص الغريبة منها، في أماكنها المحددة.
- نظّفي وراءك.
- لا تأخذي ما هو ليس لك.
- صدقي الأعاجيب.

هذه الوصايا التي سمعتها وأنا صغيرة في رياض الأطفال ساعدتني حينما كبرت. آمنت بأن التخيل أقوى من المعرفة وأن الأحلام أوضح من الحقائق. وأن الأمل ينتصر دائماً على التجربة، وأن الضحك هو الشفاء الوحيد من المصيبة، وأن الحب أقوى من الموت.

أحاول دائماً نسيان السيئ وتذكّر الجيّد.

وأنصحك دائماً بأن تكوني هكذا.

آسفة جداً لفراقنا، ولكني آمل، أن نلتقي.

أتمنى لك السعادة... وإلى اللقاء !

يأخذ هذا الكتاب بيد المراهقات إلى أسرار الصحة والاعتلال في الجسد والنفس، منذ ظهور مؤشرات النضج الجنسي. فمن الأسرة والمدرسة إلى الصداقة والزمالة والحب والحاجة الجنسية، تقدم مؤلفة هذا الكتاب، بخبرتها العميقة، الأسئلة والأجوبة، الصعبة والمقلقة، والمتعلقة بالسلوك الاجتماعي وعلاقات الأسرة، وبالوحدة والشجاعة والسعادة والطموح والزمالة وتطورات الجسد وتعقيدات النفس... وكل ذلك من أجل تقديم دليل علمي دقيق ومجرب وبسيط، يوفر المعاناة على المراهقات، ويساعد على تفجر الطاقات والمواهب والبسمات، وهو ما يهم أيضاً الآباء والأمهات، والمعلمين والمعلمات، الأخوة والأصدقاء.

• • •

من إصداراتنا في علم النفس

تصميم الغلاف : ناظم حمد



دار الحوار للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا - اللاذقية - ص. ب 1018 هاتف 422339